

DANSKE SENIORERS MEDLEMSBLAD · 6. ÅRGANG · NR. 4 · AUGUST 2018

SENIOR BLADET



SIDE 6-19:

TEMA:

Seniorbofællesskaber

SIDE 36:

**Mindeord for manden
bag Danske Seniorer**

DANSKE SENIORER



VI HJÆLPER HINANDEN

Hovedkontor og redaktion

Griffenfeldsgade 58,
2200 København N
Tlf.: 35 37 24 22, fax: 35 35 28 80
www.danske-seniorer.dk
e-mail: info@danske-seniorer.dk
Kontor: Man-tor: Kl. 10-15
Fredag: Kl. 10-14

Billetsalg og Rejsehjørnet

Man-fre: Kl. 9.30-14

Kontor, Sdr. Omme

Stadion Allé 11, 7260 Sdr. Omme
Tlf.: 75 34 12 17
e-mail: anj@danske-seniorer.dk
Åbent: Man-fre: Kl. 9-12.30
samt efter aftale.

Ansvarshavende redaktør

Direktør Jan Vejle

Redaktør

Journalist Iben Hauschultz
Direkte tlf.: 52 40 13 18
e-mail: red@danske-seniorer.dk

Udgivelse

SeniorBladet nr. 5 2018
udkommer 5. oktober
Deadlines: Redaktion: 27/8 2018
Aktivitetskalender: 20/8 2018

SeniorBladet påtager sig intet ansvar
for manuskripter eller billeder, der
indsendes uopfordret.
Artikler og andet fra SeniorBladet
må kun citeres med tydelig
kildeangivelse.
For Danske Seniorers arrangementer
tages forbehold for trykfejl og
prisændringer.

Annonceekspedition

Vendemus ApS, Mads Tjærby:
mads@vendemus.dk
Telefon: 27 50 70 80
Bookingdeadline til nr. 5: 28/8 2018

Layout og tryk

Bording A/S

Adresseændringer

Adresseændringer og andre
rettelser vedr. abonnement til:
Kontoret i Sdr. Omme, tlf. 75 34 12 17
medlemsservice@danske-seniorer.dk

Rettelser til medlemskab

Rettes til
Kontoret i Sdr. Omme, tlf. 75 34 12 17
medlemsservice@danske-seniorer.dk

Oplag

60.000

ISSN

2246-0136

SENIORER I BOFÆLLESSKABER

Der sker store forandringer i seniorers ønsker til boligen i disse år. Det startede så småt i 1980'erne med de første Olde-Koller. Ikke kollektiver, som i 1970'erne, men bofællesskaber, hvor hver har egen bolig og med lokaler til fælles aktiviteter og med aftalte værdier og retningslinjer for, hvem der gør hvad. Danske Seniorers motto: "vi hjælper hinanden", giver meget god mening i bofællesskaberne.

Interessen for bofællesskaber voksede indtil finanskrisen, hvor udviklingen gik næsten i stå. Men nu vokser initiativerne frem igen, og efterspørgslen er langt større end udbuddet. På Danske Seniorers Kongres i 2017 var der enstemmig opbakning til at prioritere indsatsen for flere bofællesskaber og nedsætte en arbejdsgruppe med erfarne medlemmer, der har lavet en medlemsundersøgelse, som du kan læse om inde i bladet.

Danske Seniorer sætter ind på 4 områder:

1. Vi hjælper med rådgivning til medlemmer, der gerne vil flytte i bofællesskaber. Både som lejere, i almene boliger eller som ejere/andelshavere, både i by- og landkommuner. Vi optager bofællesskaber som medlemmer.
2. Vi skal påvirke lokalpolitisk. Det er kommunerne, der rådgiver, vedtager lokalplaner og som skal huske at få almene bofællesskaber med på budgettet. Det er kommunerne, som prioriterer mellem bofællesskaber, ældreboliger og plejecentre. Alt tyder på, at bofællesskaber

fremmer aktivitet, fællesskab og livskvalitet og mindsker behovet for pleje, hjælp og medicin.

3. Vi skal påvirke landspolitisk. 3/4 af vores medlemmer ønsker almene bofællesskaber. Her er der udfordringer med anvisningsreglerne, der modvirker aldersspredning og med den kommunale medfinansiering, som begrænses af staten. 1/4 ønsker andelsboligfællesskaber og møder aldersdiskriminering i kreditforeninger og banker.
4. Vi skal finde økonomiske løsninger, fordi kommunernes økonomi begrænses og vi bliver så mange seniorer. Vi ved fra medlemsundersøgelser, at seniorer helst vil klare sig selv sammen med andre og meget nødtigt vil på plejehjem. Men vi ved også, at næsten alle får brug for hospitaler, omsorg og pleje de sidste leveår, og at de offentlige midler begrænses. Danske Seniorer er i dialog med almene fonde og private investorer, som kan finansiere de bofællesskaber og plejeboliger, der er brug for fremover.

Du kan læse mere om seniorbofællesskaber de næste sider. Du er også velkommen på Tisvilde Seniorhøjskole, der har temadag om bofællesskaber den 20. november 2018.

Per K. Larsen,
landsformand



INDHOLD

6 Næsten hvert andet medlem vil bo i seniorbofællesskaber
Læs om vores egen undersøgelse

10 Bofællesskab – med en anden omsorg for hinanden
Velkommen indenfor i Midgården

14 Fællesspisningen er krumtappen og kittet



I bofællesskabet Klokkehøjen bor unge og gamle dør om dør

16 Bofællesskaber – vigtigste indsatsområde for de nye kommunalbestyrelser

18 Kun ganske få private firmaer har udviklet egne projekter

De er nødvendige, hvis efterspørgslen skal matches

19 Nu får de deres seniorbofællesskab – og slås videre for andre interesserede

Læs om Den 3. Revle

20 Rude Strand Højskole har ledige pladser til de hurtige

20 Tisvilde byder på gourmetophold

21 Aktivitetskalenderen

26 Folkemødet i klip



Glimt fra debatterne

29 Jesper Lundgaard: Julekoncerter er til for at vi kan føle fællesskab



I år med Danske Seniorer-rabat

30 Pas på dine fødder



De har båret dig igennem et langt liv

32 To foredrag på én eftermiddag

Hør om syn og forsvundne arvinger i København, Glamsbjerg og Nr. Søby

33 Kreds 19 er din kreds
Mere indflydelse til personlige medlemmer

33 Mød de 18 geografiske kredse

34 Fællesskabet og KODA-aftalen trak
Spillemand i Tårnby: Derfor er vi medlem

36 Mindeord fra Slagelse Pensionistforening

36 Jørgen Andreasen var idémanden bag landsorganisationen Danske Seniorer



37 Rundt i landet

38 Medlemsfordele
Dit medlemskab bliver mere værd

39 Ferie med rabat i Landal Greenparks



40 Kulturkassen

46 Billet mrk.

46 1. oktober er FN's internationale ældredag

47 Krydsord

AL BEGY ER LET M


DORO 6531
KONTANT FOR MOBILEN

799,-

Min. pris med FRI+ 40 GB:
2.392,-

MOBILRABAT
700,-

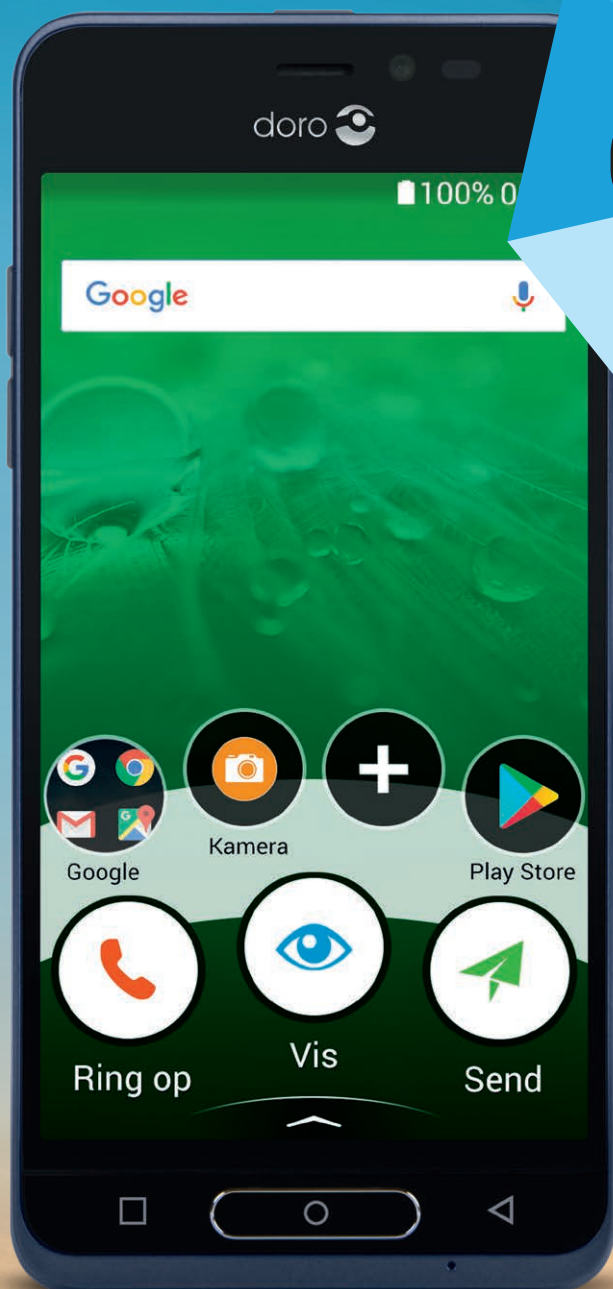


doro 

DORO 6531
T.O.M: 03.09.18 EL. SÅ LÆNGE LAGER HAVES. MIN. PRIS 2.392,- FOR MOBIL OG ABN. TIL 249,- PR. MD. 16 MDR. + 99,- I OPRETTELSE. FORUDSÆTTER DANKORTBETALING.
MOBILRABAT BEREGNES SOM: MOBIL KONTANT U. ABN. (1.499,-) MINUS MOBILPRIS V. OPRETTELSE AF FRI+ 40 GB (799,-) = 700,-.

DORO 8035
T.O.M: 03.09.18 EL. SÅ LÆNGE LAGER HAVES. MIN. PRIS 2.592,- FOR MOBIL OG ABN. TIL 249,- PR. MD. 16 MDR. + 99,- I OPRETTELSE. FORUDSÆTTER DANKORTBETALING.
MOBILRABAT BEREGNES SOM: MOBIL KONTANT U. ABN. (1.599,-) MINUS MOBILPRIS V. OPRETTELSE AF FRI+ 40 GB (999,-) = 600,-.

ANDELSE MED DORO



DORO 8035
KONTANT FOR MOBILEN

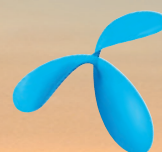
999,-

Min. pris med FRI+ 40 GB:
2.592,-

**INKL.
FUNKIT**

med højtaler,
cover mm.
(værdi 797,-)

doro 



telenor



NÆSTEN HVERT ANDET MEDLEM VIL BO I SENIORBOFÆLLESSKAB

Vi spurgte i maj/juni de medlemmer, vi har mail-adresser til, om de "har lyst til at bo i seniorbofællesskaber?" 44% svarede ja, 38% måske!

Tekst: Eigil Lyhne, Danske Seniorers Seniorbofællesskab-arbejdsgruppe. Spørgeskemaundersøgelse: Organisationskonsulent Rikke Samssund.

Danske Seniorer lavede i maj-juni 2018 en spørgeskemaundersøgelse blandt de medlemmer, som har oplyst deres mailadresse til Danske Seniorer. 1.902 ældre kvinder og mænd valgte at svare på spørgsmålene i undersøgelsen, og der er ingen tvivl: Tanken om at bo i et seniorbofællesskab appellerer til rigtig mange. 820 (44%) svarede ja, 712 (38%) svarede måske, og kun 348 (19%) svarede nej.

Ja
44%

Måske
38%

Nej
19%

Det er egentlig ikke så overraskende, at så mange har svaret ja eller måske til spørgsmålet, da et udtræk fra Vives (tidligere SFI) Ældredatabase viser, at 80.000 seniorer har vist interesse for at flytte i bofællesskab inden for de næste 5 år. Tendensen er altså helt klar. Rigtig mange seniorer vil gerne bo sammen med andre.

Der er flere borgere på 65+ år end nogensinde før, og seniorerne udgør mere end en million i Danmark, svarende til 20% af den danske befolkning. I 2040 fremskrives andelen til 25%. Der kommer altså flere ældre, og derfor er der også et stigende behov for boliger, som passer til seniortilværelsen. Derfor foreslår vi, at kommunerne i højere grad tænker kollektive boformer ind, når de bygger nyt.

Men hvorfor vil vi gerne bo sammen med andre? De seneste år har forskningen sat fokus på udbredelsen af uønsket ensomhed. Ensomhed har ingen alder, men der er risikofaktorer, som særligt gør sig gældende, når folk bliver ældre. Det er faktorer som dårligt fysisk helbred og økonomi (Vive). En undersøgelse fra 2015 viste, at 33.000 ældre (65+) i Danmark

oplever alvorlig ensomhed (Larsgaard og Friis, 2015).

Både dansk og international forskning dokumenterer, at gode sociale relationer er den vigtigste faktor i oplevelsen af livskvalitet. Beboere i seniorbofællesskaber vurderer selv, at de oplever øget livskvalitet og gode sociale relationer (Methods). Måske kan flere seniorbofællesskaber være med til at få flere seniorer ud af ensomhed.

“Så vi foreslår, at man i højere grad tænker kollektive boformer ind, når man bygger nyt i kommunerne.”

Der er ikke den store forskel på de positive svar vedr. ønsket om at flytte i bofællesskab mellem dem, der bor alene, eller bor to personer i samme

husstand. Fordelingen er her 47% og 40%. Det er ikke det, der er den afgørende faktor, både enlige og par ønsker at bo sammen med andre seniorer. Blandt ægtepar kan der dog også være et ønske om at flytte i seniorbofællesskab, fordi man tænker på, hvad der skal ske med den ene, hvis den

anden falder fra eller bliver alvorligt syg.

På spørgsmålet "Har du overvejet at blive skrevet op til en bolig?" har 40% kvinder mod 29% mænd svaret ja. Hvorfor denne forskel? Det kan der være mange grunde til, men det kan en undersøgelse som denne ikke svare på. Men det er da tankevækkende.

Når vi ser på aldersgrupper i forbindelse med besvarelse af spørgsmålet, er der ikke den store forskel i procentdelen mellem svarpersonerne i 60'erne (40%) og 70'erne (36%). Det er ikke kun de 60 årige, men også de 70 årige, der har tro på at kunne gennemføre markante ændringer i deres livsforhold, hvilket også har en parallel til den stigende gennemsnitsalder for begge køn. For personer i 80'erne falder svarprocenten til 23%.

På spørgsmålet "Hvordan vil du helst bo i seniorbofællesskab?" svarer 61% helst som lejer, og 18% ønsker at bo som andelshaver. Svarene indikerer, at interessegrupperne i høj grad skal fokusere på at få almennyttige boligselskaber og pensionskasser til at gå sammen med den stedlige kommune, så der opføres det nødvendige antal seniorbofællesskaber, da in-

teressen for at være lejer i et bofællesskab er meget stor. Fremover vil vi givetvis komme til at se medlemmer, hvor almennyttige boligselskaber går

sammen med pensionskasser ved opførelse af seniorbofællesskaber. Interessegrupper under DS kan her få en vigtig rolle. Derudover skal vi arbejde for at støtte medlemmer, der ønsker at bo i andels-seniorbofællesskaber.

Ovennævnte spørgsmål hænger også meget tæt sammen med det sidste spørgsmål i spørgeskemaundersøgelsen

"Kunne du tænke dig, at din kommune byggede nye seniorbofællesskaber?". Hertil svarer 61% ja, 35 % måske og kun 4% nej.



På spørgsmålet "Har du kendskab til, om der er seniorbofællesskaber i din kommune?" svarer 60% af respondenterne, at det ved de ikke noget om. Det har alligevel overrasket os, at så mange ikke aner, hvad der findes i kommunen. Her ser vi en kæmpe opgave med at skabe opmærksomhed rundt omkring i landet, både for de eksisterende seniorbofællesskaber, og for det behov der er for at få etableret nye seniorbofællesskaber. Den opgave vil vi gerne

være med til at løfte!

Så vi foreslår, at kommunerne i højere grad tænker kollektive boformer ind, når de bygger nyt.

Så – på med vanten. Lad os få aktørerne i gang, så der bliver bygget det nødvendige antal bofællesskaber, der kan matche det store behov, der allerede er påvist. 80.000 danskere har i løbet af de næste 5 år ønske om at flytte i et seniorbofællesskab. Lad os få almennyttige boligselskaber, pensionskasser og kommuner til at gå sammen og lad os også få gang i private andels-seniorbofællesskaber. Det er derfor vigtigt, at du melder dig i en af DS lokale arbejdsgrupper i din kommune og er med til at presse på.

Du kan melde dig til en lokal arbejdsgruppe, der kæmper for at bygges seniorbofællesskaber, der hvor du bor. Hvis du er interesseret i at høre mere eller blive en del af en lokal arbejdsgruppe, kan du melde dig på www.danske-seniorer.dk/mærkesager



Fakta om undersøgelsen:

Periode: 24. maj - 7. juni 2018

Deltagelse: 31,7 %

Sunde og stærke led har brug for ægte Collagen Xtra

- Bedre led på 3 måneder!



Gamle led kan også være sunde og stærke!

Efterhånden som vi bliver ældre, slides leddene selvfølgelig lidt. Det er naturligt og det sker, uanset hvem vi er og hvordan vi lever. For mange er dette uproblematisk og vi tilpasser aktiviteten lidt, til vores nye virkelighed og en krop der er lidt ældre.

For andre er smertende og stive led hæmmende og reducerer deres livsglæde. Mange småting i dagligdagen opleves som vanskelige og almindelige aktiviteter, som at gå og lette løft bliver vanskeligt og smertefuldt. Mange bruger derfor nogle smertestillende tabletter. Dette kan være fint i korte perioder, men forbedrer jo ikke de led, der faktisk er slidte og har brug for hjælp.

Collagen Xtra er heldigvis en god hjælp. Collagen Xtra hjælper kroppen med, at genopbygge de slidte led. Ren collagen af højeste kvalitet sammen med vitamin D3 og K2 sikrer, at leddene igen kan forny sig. Dette har intet at gøre med alderen. Uanset alder kan leddene reparere sig selv. Det vigtige er, at de har byggestenen collagen til rådighed.

Fakta om ny Collagen Xtra:

Hver tablet af Collagen Xtra indeholder hele 400 mg rent collagen af den bedste kvalitet. Den daglige dosis er 2-5 tabletter primært afhængig af kropsvægt. Vi anbefaler, at bruge denne enkle beregning: 1 tablet pr. 30 kg kropsvægt pr dag. Maksimal dosis regner vi for en sikkerheds skyld som 5 tabletter/dag.

Eksempel: En person, der vejer 60 kilo, har brug for 2 tabletter pr. dag ($60/30 = 2$ tabletter).

Dette er et skøn og du kan selv prøve dig frem, for at finde den rigtige dosis til dig. Tidsinterval mellem hver levering kan vi tilpasse til dit forbrug.

Ud over ren collagen indeholder Collagen Xtra vitamin D3 og K2. Disse er vigtige vitaminer, der sikrer kroppens effektive optagelse af collagen.

Collagen Xtra påvirker ikke funktionen af anden medicin.

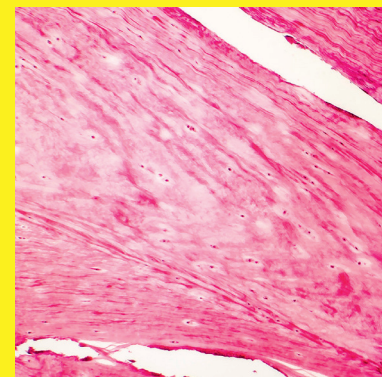
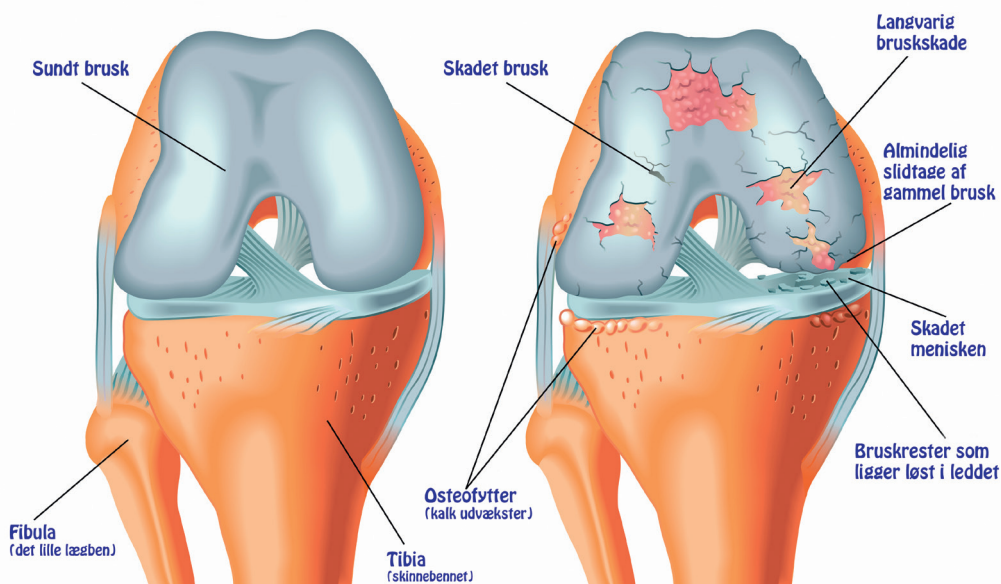
Sådan kan du få sundere led:

Efterhånden som vi bliver ældre, slides alt i vores krop. Leddene er desværre ingen undtagelse. Led overfladerne er dækket af et glat lag brusk. Denne brusk har funktionen af gøre leddene glatte og jævne, så de ikke skader hinanden ved kontakt. Så længe vi lever korrekt, vil kroppen reparere disse vigtige led flader selv. Dette kræver, at vi spiser rigtigt og træner meget.

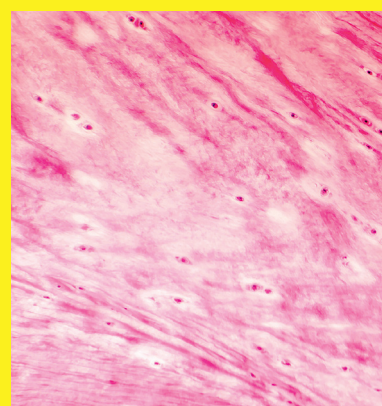
For de fleste er der en tid, hvor nedbrydning af leddene går hurtigere, end kroppen er i stand til at reparere.

Hvis vi sikrer, at kroppen får nok collagen af høj kvalitet, kan vi vende denne udvikling. Collagen Xtra er nok verdens bedste led-produkt lige nu og indeholder både collagen og vitamin D3 og K2. Hvis du begynder nu, kan du også vende nedbrydning til opbygning og nyde år med sunde led!

På 3 måneder har du fået meget bedre led!



Disse er mikroskopi billeder af ledbrusk før og efter kosttilskud med ægte collagen. Som du kan se, påfylder kroppen svagheder i brusk. Derfor forbedres led funktionen!



Led kampagne: "Prøv gratis"

Benyt dig af denne kampagne og prøv nu Collagen Xtra gratis. Betal kun 1 kr. + 79,- i fragt og ekspeditionsgebyr. Du er ikke bundet til fremtidige køb, men du skal give besked til ShopVital, hvis du ikke ønsker flere forsendelser. Som abonnent modtager du regelmæssige forsendelser hver anden måned med 150 tabletter (kun kr 249/æske + 27 fragt = 138 pr. md.) Du kan til enhver tid opsige dit abonnement, springe over en forsendelse eller få en ekstra forsendelse, når du ønsker det.

Bestilles på www.ShopVital.dk
eller på
Ordre Tlf.: 77347728

BOFÆLLESSKAB

– MED EN ANDEN OMSORG FOR HINANDEN



Seniorbofællesskabet siger velkommen til nye beboere med en hyggelig frokost.

En af beboerne i Seniorfællesskabet Midgården i Mjølnerparken har fået kræft. Hun har fået blomster af de andre i fællesskabet, og de har ved fællesmøder aftalt, hvem der er ansvarlig for, at hun får besøg – og for at hun hverken får for mange eller for få.

Temareaktion: Journalist Kirsten Bohl og redaktør Iben Hauschultz.

”Det er en anden omsorg, end man normalt får fra de mennesker, man bor i opgang med”, siger Janni Milsted, formand for Midgården.

Hun ler, da jeg spørger til, hvordan det er at bo et sted med bander og skyderier, og siger: ”Sådan er det jo ikke. Vi er trygge og tilfredse med at bo her.”

Hun og de 16 andre i fællesskabet er glade for Mjølnerparken, for deres små lejligheder, de fælles stuer, køkkener, vaskerum og haven, der er lille, men lige præcist stor nok til, at alle kan samles om et bord og spise derude.

Danmarks ældste

Bofællesskabet blev startet for ca. 30 år siden, da Mjølnerparken blev bygget. ”Det var en gruppe aktive kvinder, der stiftede fællesskabet, men der var ikke stor interesse for

det dengang. Der var ingen venteliste, og Lejerbo placerede bare mennesker uden interesse for fællesskabet i de to opgange. Da jeg flyttede ind for otte år siden, var der heller ingen venteliste, men nu er der: 30 venter på at få en lejlighed her hos os. Det er også en god måde at bo på. Vi passer på hinanden, vi hjælper hinanden med at holde os friske og i gang. ’Hvem vil med i teatret?’, spørger fx en ved husmødet, og en anden vil til en spændende koncert og åbner for, at flere skulle komme med”, fortæller hun.

Månedligt husmøde

Alle deltager i det månedlige husmøde, og på dagsordenen er stort og mindre. Det er fx her, gruppen afgør, om et menneske, der vil flytte ind, skal accepteres. Rutinen er, at de, der vil bo her, kommer og møder en gruppe af beboerne til en snak om sig selv – og dem – og ikke mindst deres holdning til at være del af et fællesskab. Er de fx ok med at skulle bidrage? Vil de også være med til at lave mad og rydde op og fx gå ind i en besøgsordning, hvis en beboer bliver indlagt på sygehuset og har brug for lidt omsorg?

Det er også på husmøder, man aftaler, om der skal arrangeres pinsefrokost. Hvad der skal ske med haven, og hvem skal gøre det. Hvad synes du om regeringens ghettoplan? Hvem står for hovedrengøringen i år? Hvert møde starter med punktet ”Hvordan går det?” og her fortæller man, hvis man har fået et barnebarn, måske et nyt arbejde,



Janni Milsted: "Alle skal kunne se, at vi i Mjølnerparken kan blive til noget."

måske en sygdom, som kan få de og de konsekvenser for én selv og måske også betydning for fællesskabet. Et andet fast punkt er "Invitation til kaffe" – og her melder en sig som vært, mens almindeligvis 3-4 af deltagerne siger, at de gerne vil komme. "Det er en hyggelig måde at se hinandens lejligheder på og komme lidt tættere på hinanden end til de større mødet", siger Janni Milsted.

Fællesspisning øger kontakten

Fællesspisningerne et par gange om måneden åbner også for lidt mere snak. Engang skiftedes deltagerne til at lave maden, i dag er der en, der har påtaget sig ansvaret for alle måltiderne – så kan de øvrige melde sig til som hjælpere. Og de, der ikke er med i forberedelserne, tager sig af oprydningen og opvasken.

Mellem godt 50 og 85 år

Hun fortæller, at de, der bor der nu, er mellem godt 50 og 85 år. Man skal minimum være 50 år for at være med. Det kan være et problem at få sikret aldersspredningen, bl.a. fordi lovgivningen kræver, at lejligheden skal tilbydes til den, der står øverst på listen – selv om det kan betyde, at man så får

endnu en 80-årig kvinde ind, mens det er tydeligt, at fællesskabet vil have vundet langt mere med en mand i 50'erne, som også står på ventelisten.

De har også et andet problem, der er svært at løse: Man har ikke mulighed for at bede folk flytte, selv om de ikke bidrager til fællesskabet, ja faktisk helt melder sig ud af det. "En af vores beboere har været meget problematisk og ikke villet deltage i fællesskabet, men han skal blive boende, for han betaler sin husleje. Der ville jeg ønske, der kunne skabes en ordning, så Lejerbo kunne skaffe ham et andet sted at bo. Meningen med vores fællesskab er, at vi skal være et fællesskab – og der er 30 på ventelisten, der gerne vil bidrage", siger Janni Milsted.

Nogle er religiøse, andre kommunister

Hun understreger, at man ikke er ude på at ensrette folk. Tværtimod synes hun, fællesskabet er en succes, fordi det bygger på, at man tager hensyn og respekterer hinandens meninger. Hun synes ikke, at man – som man gør i andre bofællesskaber – skal have en fælles målsætning. "Nogle af os er

religiøse, andre er kommunister og de fleste indimellem. Vi er en blandet skare, hvordan skulle vi have en fælles målsætning om andet end at leve i et godt fællesskab?", spørger hun retorisk.



Når man taler med Janni Milsted, får man opfattelsen af, at en målsætningen kunne være at være andet og mere end verdens bedste bedsteforældre, som synes at være den almindelige ambition i denne aldersgruppe. Her gør man også noget for alle andres børn, fx er der den årlige julefest, Eid-festen, fastelavnsfesten og ikke mindst dimittendfesten for alle i Mjølnerparken, der har bestået en eksamen, med blomster og taler, jordbær dyppet i chokolade og alkoholfri mousserende vin.

"Alle skal kunne se, at vi i Mjølnerparken kan blive til noget", siger hun.

Det er afdelingsbestyrelsen for hele Mjølnerparken, der står for disse arrangementer – Janni er næstformand her – men der er altid folk fra seniorbofællesskabet med. "Hvem kan og vil?", spørger jeg, og der er altid nogle, der melder sig. Andre er frivillige i Cafe Noa, et tilbud til kvinder, hvor de lærer dansk, hvor vi taler om sundhed og i det hele taget hjælper en bedre integration på vej.

Nyt seniorbofællesskab i området

Ønsket om den bedre integration præger livet i Mjølnerparken,

og Janni Milsted gør brug af den forhandlingsteknik, som lærte som formand for BUPL, når hun er i clinch med myndigheder og boligselskab. Meget er lykkedes, bl.a. får beboerne i seniorfællesskabet en helt normal lejekontrakt, mens alle andre lejere her under renoveringen kun kan få en kontrakt for 2 år. "Så kort et lejemål kunne vi ikke tilbyde folk over 50, og det argument lyttede

de heldigvis til og gav os dispensation", siger hun.

Et andet ønske er gået i opfyldelse: Der opføres nu endnu et seniorbofællesskab på Hothers Plads, lige ved siden af Mjølnerparken. Janni Milsted er sikker på, det bliver en succes, for ideen spredt sig. "Og det er ikke folk, der blot ønsker sig noget billigt at bo i, der kommer. Det er interessante mennesker,

velplacerede i samfundet. Det er musikere, skuespillere, lærere, pædagoger... mennesker, som helt givet vil være med til at sprede fællesskabstanken endnu mere.

Og det fortjener den. Seniorbofællesskaber er godt for os, der gerne vil både give og modtage den omsorg, der gør fællesskaber til et bedre sted at blive gamle."



- **Midgården** er et fællesskab, og det kræver, at du fysisk er i stand til at yde og nyde.
- Man hjælper og støtter hinanden, men kan ikke påtage sig plejeopgaver.
- Midgården ligger i Mjølnerparken 48 og 50, 2200 København N
- Der er 16 lejligheder på 56 m² med altan. I en enkelt bor to, ellers kun en enkelt person.
- I stueetagen er der fælleslokaler med stuer, køkkener, toilet med vaskemulighed, og have.
- Der er ét forpligtende husmø-

- de én gang om måneden og et åbent hus første søndag hver måned. Beboerne betaler 100 kr. per måned til fællesskassen, som dækker udgifter til kaffe, te, planter, rengøring, nyanskaffelser mv. Der betales også 100 kr. årligt til en buffer kasse.
- Desuden samles man til eftermiddagskaffe/te søndage og tirsdage.
- Der er fællesspisning ca. 2 gange om måneden.
- Optagelse på bofællesskabets venteliste er betinget af, at

- man kan acceptere Midgårds vedtægter og har holdt møde med bofællesskabets medlemmer.
- Huslejen er inkl. forbrug under 5.000 kr. månedligt.

Er du interesseret i at se og høre om bofællesskabet, kan du besøge det til åbent hus, som holdes den 1. søndag i måneden kl. 14.

Du kan melde dig til åbent hus hos formanden: Janni Milsted, mail jannimilsted@jorslevlyst.dk, tlf.: 28 18 17 57

DERMALOG®

Ta' mig med på apoteket og få råd og vejledning om:

- DERMALOG® Skin-Cure
- DERMALOG® Fugtighedscreme
- DERMALOG® Fedtcreme
- DERMALOG® Lotion



Huden forandres gradvis gennem livet, men hvad er årsagen og kan man gøre noget ved det?

Huden forandrer sig gennem livet, og derfor er der også forskel på, hvordan man bedst kan tilpasse sin hudpleje alt efter alder. Når huden ældes, sker der en lang række forandringer.

Huden bliver tyndere, svagere og dårligere til at binde væske og til at producere nødvendige fedtstoffer. Disse forandringer betyder, at du kan opleve, at din hud lettere bliver tør og mere skrøbelig, og har større risiko for at danne sår.

Den bedste behandling af tør hud er dagligt at smøre huden med en creme, der indeholder et blødgørende stof og som hæmmer fordampningen af vand.

Da de fleste årsager til tør hud skyldes eksterne forhold, kan behandling med cremer og lotion effektivt bekæmpe tør hud.

**DERMALOG®
kan købes
på apoteket**

DERMALOG® er en dansk hudplejeserie udviklet af danske hudlæger. Hos DERMALOG® tror vi på, at huden skal plejes med det, der er naturligt for huden. Derfor finder du ikke parabener, parfume, farvestoffer, hormonforstyrrende stoffer eller konserveringsmidler i DERMALOG®.

Vores produkter er skabt med hudens egne byggesten, så de virker med det samme, virker i lang tid og ikke efterlader dig med noget andet end blød hud.



FÆLLESSPISNINGEN ER KRUMTAPPEN OG KITTET

Søren Kjems og Lone Rasmussen på fællesarealet i midten af bebyggelsen, hvor både gå-cyklen til de mindre og legehuset for lidt større børn vidner om, at her bor flere generationer.

Fakta om Bofællesskabet Klokkehøjen

Bofællesskabet er etableret for ca. 33 år siden af en brugergruppe, der hyrede en arkitekt og købte grunden. Ved indflytningen for 31 år siden var der i gennemsnit to voksne og to børn i hvert hus, men også ældre uden hjemmeboende børn.

De oprindelige initiativtagere udgør stadig halvdelen af beboer-

ne. Ved fraflytning prioriteres nu indflytning af unge med børn for at sikre, at det fortsat er et bofællesskab med flere generationer. Men det kan godt ændre sig, hvis balancen begynder at tippe, og der er for mange yngre ift. ældre.

Da indflytningen blev fejret for 31 år siden, deltog Kreditforeningens direktør, som i sin tale bl.a. sagde: "I mange parcelhuskvarter

er der et godt nabofællesskab, så længe hækkene og børnene er små. Når børnene vokser op, og hækkene bliver større, sker det ofte, at fællesskabet reduceres eller forsvinder. Det tror vi dog ikke vil ske i et bofællesskab med fællesspisning, vedligeholdelse og mange andre fælles aktiviteter."

Det har han i den grad fået ret i, fortæller beboerne.

Samværet ved madlavning og måltider er forudsætningen for, at generationerne mødes, lyder erfaringen fra bofællesskab med seniorer, børn, unge og voksne.

Tekst og fotos: Annette Schiøler, organisationskonsulent.

”Jeg har feber”, siger Folke Olav Schriver som forklaring på, at han er hjemme og derfor møder 74-årige Søren Kjems og 68-årige Lone Rasmussen ved sandkassen, hvor de har søgt lidt skygge på bænken under et mindre træ.

Mødet mellem de to generationer finder sted på et fællesareal med græs til både at gå og tumle på, træer og buske - nogle med bær - et legehhus, sandkassen og en skællet drage skåret ud af en træstamme.

Her, kun 10 km uden for Aarhus centrum, flankerer landlig idyl med marker og hestefold den ene side af vejen, der fører til området, hvor andelsboligforeningen ”Bofællesskabet Klokkehøjen” blev etableret for godt 30 år siden.

Fællesarealet omkranses af 14 af bofællesskabets i alt 28 private boliger. De øvrige ligger i en tilsvarende klynge lige ved siden af.

Fra 0 til 93 år

De to klyngebyggerier fungerer som mindre, selvstændige bofællesskaber.

Men sammen har beboerne et fælleshus med to storkøkkener og to spisesale, og der er også adskillige aktiviteter på tværs af enhederne, bl.a. en kortklub, fælles fester og otte-ti årlige fællesmøder, hvor overordnede beslutninger om større indkøb, fællesudflugter, principper for madordningen, udvidelse af p-plads o. lign. træffes.

Yngste beboer i bebyggelsen er under et år, den ældste er 93. I alt

huser bofællesskabet omkring 70 børn, unge, voksne og 60+-årige, og derfor er det en klar fordel at være delt op i to mindre enheder, siger Søren Kjems: ”Fællesskaberne skal ikke være større, end at man kan tale sammen”.

Kontinuerlig social forbindelse

Fire gange om ugen, mandag til torsdag, undtagen i skoleferierne spiser beboerne sammen i deres enhed.

”Fællesspisningen er en forudsætning for at bo her”, fortæller Søren Kjems. Det fælles aftensmåltid, som hold på tre personer står for at lave, er nemlig både krumtappen og kitet i bofællesskabet, er han og Lone Rasmussen enige om:

”Fællesspisningen er alfa og omega for et tvær-generations, aldersintegreret fællesskab. Uden fællesspisning ingen fællesskab mellem generationerne, for hvis vi ikke har en kontinuerlig social forbindelse med hinanden, så lærer vi ikke hinanden at kende. Men det gør vi, når vi snakker sammen til fællesspisningen og på madholdene”, forklarer de.

Tre gange inden for fem uger skal beboerne på madhold. Dagene må gerne være i samme uge, og selvfølgelig kan der byttes indbyrdes, hvis det skulle være.

For alle beboere findes der også ”flex-ordninger” ift. fællesspisningen, hvor man både kan melde fra til enkelte måltider og have en deltidsordning - og når man bliver gammel (og det bestemmer man selv, hvornår man er), kan man blive fritaget for at være madhold og

ind imellem få maden bragt hjem til sig.

Fordele for familierne

Efterhånden som beboerne kommer op i årene, oplever deres familier også fordele ved, at de bor i et aldersintegreret bofællesskab, mener Lone Rasmussen:

”Det er både sjovere for børnebørn, der er på besøg i længere tid, fordi de kan gå ud til gyngerne og hønsene, og der er andre børn at lege med, og det er trygt for voksne børn, der ikke bor i nærheden, at der er nogen, der holder øje med os”, forklarer hun.

Ingen særlige hensyn

Fællesskabet har dog ingen forpligtelser ift. aldrende beboere. Ud over hvad den enkelte selv føler sig pligtig til i kraft af personlige relationer, tages der ikke særlige hensyn til de beboere, der måtte svækkes.

”Vi er ikke forpligtede til at passe det lille frimærke, vi har af en privat have, for dem, der ikke længere selv kan det. De må som alle andre betale for en havemand”, eksemplificerer Lone Rasmussen.

Vil man bo i bofællesskab som senior, skal man flytte ind, når man er omkring 50, og ikke først når man er blevet pensioneret, synes Søren Kjems, der ikke kan se sig selv i et rent seniorbofællesskab:

”Det ville da være sværere at være her, hvis vi alle var 80 år og mere eller mindre svækkede. Jeg forstår heller ikke dem, der ikke vil have børn og det liv, de giver, omkring sig. Men man skal have naboens børn, fra de er små. For derved opstår relationerne mellem generationerne, så de unge ikke er ’dumme’, men bare ’naboens børn, der larmer lidt’”, smiler han.

BOFÆLLESSKABER – VIGTIGSTE INDSATS- OMRÅDE FOR DE NYE KOMMUNALBESTYRELSER

Danske Seniorer vil ikke på plejehjem – de vil hellere i bofællesskaber. Det viste en undersøgelse, vi foretog blandt repræsentanter for alle medlemsforeninger op til kommunalvalget efteråret 2017.

Bofællesskaber kom ind som en klart nr. 1 på en liste over, hvad vores medlemmer ønsker, de nye kommunalbestyrelser skal arbejde for, og kommentarerne lød bl.a. på, at ønsket er ”bofællesskaber med aktiviteter, fællesspisning og beboere, der passer på hinanden”.

Ønskerne var i øvrigt – efter bofællesskaber – bedre rengøring og praktisk hjælp i hjemmet samt bedre syge- og hjemmepleje. Også bedre mad, bedre bemanning og forhold på plejehjem og bedre muligheder for at holde de ældre aktive med sociale og kulturelle oplevelser, fylder.

"... erfaringen fra etablerede bofællesskaber (viser), at det er vigtigt at sørge for, at der hele tiden er en jævn aldersspredning, så yngre og ældre kan bidrage til fællesskabet på forskellig måde. For mange betyder det udvidede naboskab mulighed for nye venskaber, nabo-hjælp og en tryghed i hverdagen."

fra Egedal Kommunes hjemmeside

1/3 af hver er optimalt

Under debatten i Danske Seniorers telt på Folkemødet i juni rådede projektchef i Realdania Per Schulze nye seniorbofællesskaber til en have en ligelig fordeling af aldersgrupper: ”Det optimale er, at der er lige andele beboere mellem 55 og 64, 65 og 75 og over 75”, fastslog han.

Hans opfordring til kommunerne lød: brug seniorbofællesskaber i bopætningsstrategien, så de ældre, der vil, kan flytte i bofællesskaber, så de unge kan flytte ind i de villaer, de ældre flytter fra.

Organiser jer!

Borgmester i Roskilde Joy Mortensen opfordrede seniorbofællesskabsinteressenter til at gå sammen og stille krav til kommunerne om, at (senior)bofællesskaber har første ret til køb, når kommunerne udstykker til boliger. ”Men det bliver jo til samme pris som markedsprisen”. Der ramte hun hovedet på sømmet; for vil man bo by-

nært, kan det blive svært at bygge/udbyde boliger til en overkommelig pris.

Hun rådede 50+’er til at organisere sig og afprøve idé og værdigrundlag for et kommende seniorbofællesskab. ”Man kan ikke planlægge sig ud af det!”

Giv plads til privatliv

Søren Windel, rådmand i Odense, opfordrede interesserede i seniorbofællesskaber til at sætte klare regler for sameksistensen og at huske at give plads til privatliv.

Hent hjælp

Holger Skovkjær, formand i Danske Seniorers kreds Hovedstaden og med i arbejdsgruppen seniorbofællesskaber, gav tilhørerne et tip med på vejen. Ud over siderne Bolig til den tredje alder og Realdanias side om Seniorbofællesskaber, findes der et sekretariat for bofællesskaber. Se mere på www.bofællesskab.dk

"Generelt ser hypoteserne om, at ældre i seniorbofællesskaber modtager mindre kommunalt finansieret praktisk hjælp, ud til at blive bekræftet"

– fra Rambølls og Realdanias analyse af sammenhængen mellem boligformer og samfundsøkonomiske udgifter til ældre, maj 2016



KompletSyn -fås hos Louis Nielsen

- Udmåling af styrker
- Test for bygningsfejl
- Trykmåling af øjnene
- Digitalt farvebillede af nethinden
- Synsfeltscreening

Henny Buch trængte til nye briller og bestilte tid til en synstest med sundhedstjek hos Louis Nielsen, som hun har gjort så mange gange før. Men denne gang kom den til at udvikle sig anderledes end tidligere.

Optikeren opdagede ved synstestens trykmåling af øjet, at hun havde et for højt tryk i øjnene og henviste hende derfor til øjenlæge. Øjenlægen konstaterede, at Henny havde grøn stær på begge øjne, hvilket kunne have kostet hende synet, hvis hun ikke var blevet behandlet for sygdommen.

- Øjenlægen sagde til mig, at jeg kunne takke Jacob fra Louis Nielsen for at have reddet mit syn. Hvis det ikke havde været for ham, og han ikke havde været så grundig og sendt mig videre, så havde mit syn taget skade.

HENNY BUCH
RANDERS

"Synstest med sundhedstjek reddede mit syn"

Ekstra tryghed for dit syn og dine øjnes sundhed

At have sunde og raske øjne handler om mere end et godt syn. Hos Louis Nielsen tilbyder vi derfor en synstest med sundhedstjek til kun 195 kr. Vi kalder testen KompletSyn, fordi det er en omfattende undersøgelse med avanceret teknologisk udstyr, hvor vi kommer hele vejen rundt om synet og øjnenes sundhed.

Bestil synstest på louisnielsen.dk

Vores optikere stiller ingen diagnose ved KompletSyn. Det kan kun en læge eller øjenlæge gøre.



KUN GANSKE FÅ PRIVATE FIRMAER HAR UDVIKLET EGNE PROJEKTER

Uden privat engagement bliver det næppe muligt at matche efterspørgslen.

Selv om interessen for seniorbofællesskaber har været stor gennem en del år, har kun ganske få private firmaer udviklet deres egne projekter. Mag.scient. Max Pedersen – nok den i Danmark der ved mest om feltet – tror, forklaringen er, at seniorbofællesskaberne er en lille og atypisk niche på det samlede boligmarked, og at byggefirmaerne derfor har koncentreret sig om de mere traditionelle boligformer.

Men, siger han, det private aspekt er vigtigt: ”Uden en eller anden form for privat engagement bliver det næppe muligt at nå et niveau, hvor udbuddet af seniorbofællesskaber matcher efterspørgslen.”

Firmaet Planlægningsgruppen i Skanderborg har opført seniorbofællesskaber siden 1989 og er med sine omkring 50 projekter og 1.000 boliger det firma, der har haft mest succes med boformen. ”Vi gør det ikke længere i seniorbofællesskaber. Folkene, der stod bag, er gået på pension”, siger arkitekt Søren

Petersen fra firmaet, der i dag hedder Arkitektfirmaet Frost Larsen A/S.

Han tilskriver den store succes, at de var tre parter, der samarbejdede: Et arkitektfirma, et advokatfirma og en ejendomsmægler.

Enkelte af projekterne er blevet til på initiativ af en selvgroet gruppe, men de fleste er udviklet af firmaet selv.

I bogen ”Det store eksperiment” om hverdagsliv i seniorbofællesskaberne skriver Max Pedersen, at NCC formentligt stod for den mest ambitiøse satsning, da det oprettede et selskab, der alene skulle stå for at bygge disse boliger. Bag satsningen stod NCC’s koncerndirektør Holger Brogaard, der mente, det ville være en god idé for de ældre, for samfundet og for NCC.

Men det gik ikke, som han forventede. Han havde fx troet, at kommunerne ville have en særlig

interesse i at sælge byggegrunde til formålet, men sådan var det ikke. De ville have den højest mulige pris og solgte derfor jorden til parcelhuse. Desuden oplevede NCC, at en del ældre havde svært ved at acceptere, at et nyt rækkehus i mange tilfælde var lige så dyrt som den bolig, de skulle flytte fra.

Køberne kunne også være komplicerede, og Claus Granholm, salgschef hos Lind & Risør, oplevede fx, at deklARATIONEN om, at beboerne skulle være over 50 år, udgjorde en stor barriere. Mange var – med god grund, siger han – nervøse for, hvad de kunne få for boligen, når den skulle sælges videre. Det betød, at Lund & Risør valgte ikke at gå videre med seniorbofællesskaberne, hvor yngre er afskåret fra at deltage.



Statens Byggeforsknings Institut har udgivet ”Det store eksperiment” om seniorbofællesskaber, skrevet af antropolog Max Pedersen, 2013. ISBN-13: 9788756315708.

NU FÅR DE DERES SENIORBOFÆLLESSKAB – OG SLÅS VIDERE FOR ANDRE INTERESSEREDE



Fredag den 22. juni lod folkene bag 33 nye københavnske boliger i Seniorbofællesskabet Den 3. Revle champagneproppe springe. Den dag fik de besked på, at deres boligselskab kan gå i gang med det byggeri, de har arbejdet for i ni år. Ni år!

Problemerne har været mange – Københavns Kommune har været svær at danse med, og et projekt var så meget dyrere end anslået, at det helt måtte opgives – men efter sommerferien går byggeriet nær Nørrebro Station i gang.

Den 3. Revle har et værdigrundlag med fællesspisning alle hverdage, bæredygtighed og med at gøre en aktiv indsats sammen med andre i kvarteret, så de kan få en rig sidste del af livet. I starten frygtede initiativtagerne, fællesspisningen kunne afholde interesserede fra at være med. Der tog de fejl. Folk vil

gerne være med, også på den betingelse, så de har en interesseliste med godt 200 enlige og par.

Lærer Karen Henriksen er en af ildsjælene bag projektet, og hun er allerede i gang med at lade den viden og de erfaringer, de har fået, komme andre til gode.

”Nu arbejder vi sammen med 2 andre bogrupper og et seniorbofællesskab om at få Københavns Kommune til at sætte sig som mål at etablere fx fire nye seniorbofællesskaber om året på helt samme måde, som kommunen altid afsætter penge til ungdomsboliger på budgettet”, siger hun.

Københavns Kommune er positiv: 21. juni vedtog borgerrepræsentationen, at kommunen skal holde

en temadag i september, hvor hele området skal belyses, herunder ikke blot seniorbofællesskaber som leje- og andelsboliger, men også som ejerboliger. ”Fordele ved at bo i fællesskaber, som man selv ejer, er, at man også selv bestemmer alting suverænt”, siger Karen Henriksen.

Det gør man naturligt nok ikke i boligselskaberne, men der arbejdes for, at de skal få lidt friere rammer end nu. Fx at man ved udlejning tager hensyn til en aldersspredning, der sikrer, at man op i alderen kan nyde med god samvittighed, fordi man – da man kom som yngre – har været en af dem, der har ydet mere, forklarer hun.

Vil du vide mere, er du velkommen til at kontakte Karen Henriksen på Henriksen.k@gmail.com

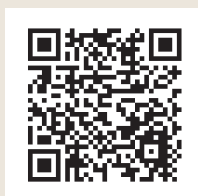
Læs mere om Den 3. Revle på www.danske-seniorer.dk Mærkesager

Læs mere og bestil evt bogen her: <https://sbi.dk/Pages/Det-store-eksperiment.aspx>

Bliv klog(ere) på seniorbofællesskaber:

<https://realdania.dk/tema/seniorbofaellesskaber>

www.facebook.com/groups/tredjealder/



GAVEN INGEN ANDRE KAN GIVE

Tænk hvis vi vidste, hvad vores forfædre havde oplevet. Hvad de følte og tænkte. Så kunne vi bedre forstå dem og os selv.

Fortæl din personlige historie og få den udgivet i professionelt layout og tryk.

Det skylder du dig selv, dine børn, dine børnebørn og deres efterkommere.

GØR DET HELLERE NU. EN DAG ER DET MÅSKE FOR SENT.



Jørgen Volt

☎ 4040 2575

info@livsbog.dk

livsbog.dk

HAR LEDIGE PLADSER TIL DE HURTIGE

Tekst: Iben Hauschultz

Rude Strand Højskole byder på her i efteråret på mange forskellige kurser. Du kan stadig nå at få plads på nogle af dem:

September: 9.-14. Hvordan hænger vi sammen – er vi én nation? Med Aage Augustinus og Jørgen Koldbæk. Udflugter til Moesgaard, Jelling, Lillebælt og Mellerup.

17.-29. Rejse til Israel/Palæstina. Højskoledage og rejse med Anders Laugesen og Aage Augustinus, som

fortæller "alt" om dette smukke, interessante og komplekse område.

Oktober: 8.-13. Folkedans med instruktør Mie Nielsen, spillemand Pia Nymand og dans bl.a. på Samso.

8.-13. Symfoniorkesteruge med dirigent Charlotte Katharina Andersen. Kom med dit instrument og vær med i en smuk musikalsk uge.

14.-17. og 17.-20. Efterårsferie med bedste

24.-27. Prøv højskole i 3 dage bl.a. med udflugt til "Det nye Aarhus"

November: 5.-15. Mortenskursus – med gratis bus fra København, Køge, Slagelse, Odense, Fredericia og Skanderborg. Med Aage Augustinus og Eva Bach.

19.-24. De 5 forbandede år – om besættelsen m/bl.a. Jørgen Koldbæk, Peter Kramer og Peter Øvig.

I **december** kan du komme på både advents-, jule- og/eller nytårsophold på Rude Strand og opleve fællesskab, nærvær og hygge. Restpladserne er i dobbeltværelser.

Få mere at vide om pris, ankomst m.m. på www.rudestrandhojskole.dk eller book dit ophold nu på telefon 86 55 89 44.

KØKKENCHEFENS KURSUS TISVILDE BYDER PÅ GOURMETOPPHOLD

Tisvilde
HØJSKOLE
50+

Tekst: Iben Hauschultz

Det giver en hvis frihed at være højskole, der ikke er underlagt højskoleloven. Det har bl.a. sat Tisvilde Højskoles kreative køkkenchef Lene Hamborg herlige griller i hovedet, så oktober nu indledes med et Gourmetophold til alle dem, der vil forkæle smagsløgene lidt ekstra.

Opholdet indledes naturligvis med eftermiddagskaffe og hjemmebag kl. 15. Før middagen – en 5 retters gourmetmenu inkl. vinmenu fra Sigurd Müllers Vinhandel – trimmes gæsternes smagsløg med lidt

"velkomstbobler". Højskolens køkken vil denne aften fremtrylle spændende retter og nye smage, som ender med en skøn visuel og smagsrig oplevelse.

Aftenen rundes af med aftenkaffe, musik og underholdning – det er

jo på Tisvilde Højskole! Efter en god nats søvn får gæsterne serveret en herlig brunch, inden det er tid til at vende næsen hjemad.

Opholdet begynder 1. oktober kl. 14. Se mere om tilmelding m.m. på www.tisvildehoejskole.dk.

GAVETILBUD

Vi hjælper dig med din slægts historie!
Giv dine børnebørn en slægtsbog som et uvurderligt minde.
Kontakt os uforbindende på telefon **61 12 50 10**
www.slægtenshistorie.dk

AKTIVITETSKALENDER REGION SYDDANMARK



KOMMENDE INDLEVERINGSFRISTER

Stof til kalenderen skal være afleveret senest kl. 12	Udgivelsesdato:
SeniorBladet nr. 5/2018	24. august
SeniorBladet nr. 6/2018	8. oktober

Stof til kalenderen sendes til:

Stadion Alle 11, 7260 Sdr. Omme, mail: kno@danske-seniorer.dk

BESØG VORES HØJSKOLER



TISVILDE HØJSKOLE:
www.tisvildehoejskole.dk

RUDE STRAND HØJSKOLE:
www.rudestrandhojskole.dk

KREDS FYN

Kredsformand Benny Dyrdorf
Nørregade 64, 5620 Glamsbjerg
Tlf. 40 33 12 02
e-mail: bdyrdorf@mail.dk

BOGENS OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

Tilmelding: Evy tlf. 52 66 41 19 eller Anni tlf. 20 86 81 23

24. september kl. 14: Foredrag v/tidligere kaptajn Jens Christian Christiansen, vil i ord og billeder fortælle om sit spændende liv til søs "Fra dæksdreng til kaptajn, på de store containerskibe i A.P. Møller Mærsk Rederi". Pris kr. 25. Tilmelding 17./18. september kl. 10-12.

BRENDERUP SENIORER

*Madlavning for mænd på Anna Trolleskolen. Startgebyr kr. 200 + kr. 50 pr. gang til råvarer.

Hver onsdag kl. 10: Senormotion fra Brugsen i Brenderup

26.-30. august kl. 7,30: 5 dages tur til Bornholm. Afgang fra Brenderup gl. station/hjemkomst ca. kl. 21,30.

25. september kl. 7,30-ca.18,50: Udflugt til Ærø, fra Brenderup gl. Station. Frokostbuffet nydes i Marstal. Herefter fortsætte vi til Ærøskøbing. Vi mødes ved færgen kl. 16, hvor vi får kaffe/kage. Kl. 16,35 sejler vi til

Svendborg. Pris for turen kr. 460.

***26. september kl. 16-19:** Madlavning for mænd.

5. oktober kl. 14,30: Jubilæums bankospil på Brenderup Højskole

FJELSTED-HARNDROP PENSIONISTFORENING

Tilmelding: Margit tlf. 64 88 12 38/22 28 44 67

13. september kl. 14,30: Foredrag af Carsten Egø Nielsen "Pigerne på Sprogø". Kaffe/lotteri/smørrebrød. Afholdes i Fjelsted Forsamlingshus. Tilmelding senest 7. september.

27. september kl. 14,30: Banko i skolens aula. Husk kop/brød, vi laver kaffen. Tilmelding senest 21. sept.

11. oktober kl. 14,30: Banko i skolens aula. Husk kop/brød, vi laver kaffen. Tilmelding senest 5. oktober

DANSKE SENIORER GELSTED

Mødested: Plejecenteret, medmindre andet er oplyst.

4. september kl. 14: Klubeftermiddag, medbring selv kop/brød, kaffe kr. 5.

18. september kl. 10-ca.16,45: Tur til Helnæs med spisning af ål på Helnæs Kro. Afgang fra Brugsen. Pris kr. 300. Tilmelding senest 8. september.

2. oktober kl. 14: Klubdag med Tøjsalg fra Strøgbutikken i Assens. Medbring kop og brød.

SENIORKLUBBEN FOR HJALLELSE OG OMEGN

Mødested: Jakob Hansensvej 34, Odense S, kl.14-17, medmindre andet er oplyst.

30. august: Banko

6. september: "Da mormor var med på noderne" Underholdning af Hans Rytter, Arne Ploug og Peder Sørensen.

13. september: Socialt samvær

20. september: Foredrag v/Jørgen Thomsen fra Stadsarkivet. "Store gamle Odense Virk-

GRATIS ANNONCERING

Her kan alle medlemsforeninger gratis annoncere egne aktiviteter og udflugter m. m., som sker frem til ca. en uge efter næste blad udkommer.

OBS: "medlemspris" gælder den enkelte forenings medlemmer.

For yderligere oplysninger om de enkelte aktiviteter, kontakt den pågældende forening.

somheder"

27. september: Socialt samvær

4. oktober: "Smuglernes Paradis" v/Niels Valdersdorf Jensen. Det Sydfynske Øhav var et slaraffenland for smuglere.

DANSKE SENIORER I HORNE

Mødested: Horne Forsamlingshus, medmindre andet er oplyst.

Tilmelding, bindende: Lene tlf. 29 47 40 34 eller Grethe tlf. 24 46 18 21

24. september kl.17-21: Høstfest. Suppe/kød/peberrodssovs/kaffe/småkager og underholdning. Pris kr.195 (ikke medlemmer kr. 245). Tilmelding senest 17. september.

KORUP-UBBERUD PENSIONISTFORENING

Mødested: Grævelingeløkken 21, Korup
Udflugt udsættes til næste år

30. august: Banko

13./27. september: Banko

MUNKEBO'S SENIORER

Alle mandage kl. 9,30: Bowling. Henv. Karen tlf. 23 62 90 03 eller Hans tlf. 65 97 62 07. Pris pr. md. Kr. 130.

5. september kl. 13,30: Banko

10.-14. september: Rejse til Skagen – se nærmere i vort program

3. oktober kl. 13,30: Banko

RYSLINGE PENSIONISTFORENING

Hver tirsdag kl. 10: Vandreture. Vi går 1½ time. Mulighed for at låne stave. Der er en kort og en lang tur.

14.-16. september: 3. dages bustur til Växjö i Sverige

STENSTRUP/LUNDE/ KIRKEBY SENIORER

Mødested: Forsamlingshuset, medmindre andet er oplyst

2. september kl.14: Spilleilde

10. september kl. 14: Modeshow v/Senior Shoppen

27.-29. september: Løvfaldstur – tre dage i grænselandet

7. oktober 14: Spilleilde

DANSKE SENIORER I SVANNINGE

Mødested: kl. 14 i Kulturhus Svanninge Sognegård, medmindre andet er oplyst.

2. og 4. onsdag i måneden kl. 12: Senior Cafe

SVENDBORG PENSIONISTFORENING

Mødested: Skallen, medmindre andet er oplyst.

Hver onsdag kl. 9-14.30: Hyggeligt samvær med kortspil, håndarbejde og snak. Kaffe/øl/vand kan købes.

VESTER ÅBY, ÅSTRUP, PEJRPUS PENSIONISTFORENING

Mødested: Abildhuset, Præstegårdsvej 12, medmindre andet er oplyst

1. mandag i måneden kl. 19-21: Sangaften

Hver onsdag kl. 9.30: Gåture

Hver onsdag kl. 19: Banko i Bøgebjergghallen. Alle er velkomne.

VINDINGE PENSIONISTFORENING

Forespørgsler: Minna Henningsen tlf. 40 84 60 68

18. september kl. 18.30: Journalist Niels Andreasen, fortæller om oplevelser han har haft ved Storebæltsbroens tilblivelse.

16. oktober kl. 18.30: Høstfest. 3 stk. smørrebrød/1 stk. franskbrød/kaffe/småkager samt en pose med lodder til amerikansk lotteri kr. 100. Tilmelding senest 10. oktober tlf. 40 80 60 68

AARUP PENSIONISTFORENING

Tilmelding: Jørgen Madsen, tlf. 64 43 21 12

4. september kl.19: Bankospil

2. oktober kl. 19: Bankospil

KREDS SYD-VEST

Kredsformand Flemming Bay-Jensen
Torvegade 136 B, 6700 Esbjerg
Tlf. 75 12 78 82 / 40 14 38 90
e-mail: baymann@bbsyd.dk

DANSKE SENIORER ALSLEV

Mødested: Alslev Forsamlingshus, 1. sal, medmindre andet er oplyst.

Kontaktperson: Hanne Andersen tlf. 29 62 98 05

5./12./19./26. september kl.14: Hyggemøde m/spil, håndarbejde og snak. Medbring selv drikkevarer og brød. Kaffe/te kan laves gratis.

3. oktober kl.14,30: Mette og Søren Byskov fortæller. Bemærk tidspunktet.

ANSAGER-SKOVLUND EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

Bankospil afholdes på Plejehjem, husk kop og kage.

3. september: Vi fylder bilerne og kører til Kongeålkrogen Foldingbro. Middag kl. 12,30. Derefter Wellings Landsbymuseum, hvor vi får fortalt om stedet, slutter med kaffe.

19. september kl. 14: Bankospil. Husk kop/kage.

DANSKE SENIORER BILLUND

Arrangementerne finder sted kl. 14, medmindre andet er oplyst.

Tilmelding: Lister tilgængelige på Lindgården

29. august: Banko og amerikansk lotteri

5. september: Trine Alvilda Jensen, en farverig kunstner med begge ben på jorden.

12. september: Quintetten, der består af 5 kvinder der underholder med musik.

19. september: Laurits Tørnæs fortæller om sit livs oplevelser på godt og ondt.

26. september: Banko og amerikansk lotteri

30. september – 7. oktober: Sommerferietur til Kreta. Se nærmere i vort program

DANSKE SENIORER BRØRUP

Yderligere oplysninger kan ses i vort program.

7. september kl. 14: Information/oplæg om fremtidsfuldmagt, arveret og testamente v/advokat og fast beskikket værge Marie Hviid Pedersen, Århus. Pris kaffe/kage kr. 40.

11. september: Udflugt. Nærmere oplysninger annonceres i Ugeavisen Vejen.

19. september kl. 14: Seniordans i Foreningshuset

20. september kl. 14: Musik/sang/fælles-sang ved "Spil-opperne". Afholdes på Lundtoft.

FILSKOV SENIORKLUB

17. september kl. 9: Den gamle Digegreves gård og Wellings landsbymuseum. Afgang fra kirken. Pris kr. 400 (ikke medlemmer kr. 500). Sidste tilmelding 11. september, Inge Adelsbøl tlf. 29 92 01 02

3. oktober kr. 14: Kagedag, medbring en kage eller kr. 25. Sidste tilmelding 1. oktober, Tove tlf. 75 34 88 22

DANSKE SENIORER, FØVLING

Mødested: Føvling Skole, medmindre andet er oplyst

Transport til møder/udflugter: Ring til Inga Jacobsen tlf. 75 39 81 28 eller 23 46 73 87. Pris kr. 20.

Husk! Kaffe/te/kop og brød, hvor intet andet er nævnt

Petanque: Der må spilles hele året på bænkerne ved Landsbyhuset, Føvling

28. august: 1 dagstur. Se program

28. august kl. 9: Kaffebord (husk kaffe/kop/bestik), tilmelding til Bowling, starter og fortsætter frem til maj. Afholdes Stenderup Forsamlingshus

4. september kl. 14: Tirsdagstræf. Besøg i Jutta Rattenborg og Hans Petersens have på Bobølvej 8. Husk kop. Jutta laver kaffe, foreningen giver brød. Pris kr. 20.

8. september: Esbjerg Revy. Se program

11. september kl. 14,30: Foredrag v/Dorte og Ebba Schmidt "Fem fantastiske døgn i Grønland".

18. september kl. 14-16: Tirsdagstræf i Landsbyhuset.

25. september kl. 14,30: Audiovox Mobile Hørecentrer. Præsentation af nye smarte høreapparater.

2. oktober kl. 12,45: Bustur til LEGO HOUSE i Billund. Guidet rundvisning, derefter kaffe/kage. Pris kr. 225. Max. 50 personer derfor "først til mølle".

DANSKE SENIORER FÅBORG-AGERBÆK

Yderligere oplysninger kan ses i vort program.

30. august kl. 14: Bankospil

6. september kl.13: Præmiewhist

13./27. september kl. 14: Bankospil

20. september kl. 13: Præmiewhist

DANSKE SENIORER GLEJBJERG

Formand Ellen Marie Nielsen tlf. 20 22 82 25

29. august kl. 13: Præmiewhist i GFC

19. september kl. 14,15: Hyggemøde på Åstruplund

26. september kl. 13: Præmiewhist i GFC

27. september kl. 14: Besøg på Postgården i Holsted

2. oktober kl. 14: Bowling i Grindsted

3. oktober kl. 14,15: Hyggemøde på Åstruplund

DANSKE SENIORER GRINDSTED

Mødested: Mødestedet, medmindre andet er oplyst.

5. september kl. 14: De hylende Hunde,

sang og musik.

19. september kl. 14: Jørgen Falck "Rejse oplevelser gennem Australien"

20. september kl. 18-23: Høstfest, musik Jens Sandager. Afholdes på Ungdomsgården. Se MU

3. oktober kl. 14: Klundserne, musik

5. oktober kl. 9-12: Vaccination

9. oktober: Løvfaldstur. Afgang Nørretorv. Se MU

OPTIMISTKLUBBEN, GRINDSTED

Tilmelding: Herdis tlf. 51 29 99 26

6. september kl. 18: 20 år's jubilæum m/ spisning/underholdning/dans. Pris kr. 230. Tilmelding senest 31. august.

4. oktober kl. 19: Danseaften

HORNE PENSIONISTFORENING

Mødested: kl. 14 på Hornelund Plejecenter, medmindre andet er oplyst

Tilmelding: Erik tlf. 75 26 02 15 eller Karen tlf. 75 26 01 80

Hver mandag kl. 14-16: Foredrag m.m. Pris foredrag/kaffe kr. 20

Hver mandag kl. 16-17: Kortspil

Hver torsdag kl. 9-10: Bowling i Varde. Pris: 65 kr. for bowling og kaffe

NORDENSKOV EFTERLØNS & PENSIONISTFORENING

Mødested: Solhøj kl. 14, medmindre andet er oplyst

11. september: "Fra katapultsæde til prædikestol" v/jagerpilot, helikopterpilot og præst Kaj Ross Hansen, Vejen

9. oktober: Lysbilledforedrag v/Margaret Skovsen, Gjern "Ålandsøerne" der består af ca. 6500 øer der ligger

Mellem Sverige og Finland. Her bor ca. 25000 ålændinger.

DANSKE SENIORER NÆSBJERG

Mødested: Æblehaven, medmindre andet er oplyst

Tilmelding: Lisbeth Hedegaard tlf. 42 19 99 20 eller Margit Pedersen tlf. 61 67 28 83.

18. september kl. 8,30-ca.18,30: Udflugt til bl.a. Brunkulslejre og Uhre Kirke. Frokost (håndmadder) og kaffe undervejs. Pris kr. 400 (ikke medlemmer kr.450). Afgang fra Næsbyerghus. Tilmelding senest 10. september.

DANSKE SENIORER, SDR. OMME

Mødested: Multihallen, medmindre andet er oplyst

Tirsdays og torsdays kl. 9-10,30/14-16: Biblioteket er bemandet. Øvrige tidspunkter selvbetjening, husk Sygesikringskort.

Torsdays kl. 8,45-11,15: Fri idræt

Fredays kl. 13: Præmiewhist

SKADS SENIORKLUB

Mødested: Aktivitetshuset, kl. 14, medmindre andet er oplyst

4. september: Billedforedrag v/Trine Lydeking Pedersen, "Amish-folket, en kristen gruppe, som nedstammer fra Europa slog sig ned i USA for ca. 2-300 år siden".

11. september: Hobby

18. september: Foredrag v/Søren N. Sørensen, "Bondedreng i Briksbøl under 2. verdenskrig"

25. september: Hobby

2. oktober: Foredrag v/Synnøve Bøtker Mortensen, "Turen går til Sydafrika"

9. oktober: Hobby

VESTER NEBEL PENSIONIST- OG EFTERLØNSFORENING

Mødested: Sognehuset, medmindre andet er oplyst

Torsdays kl. 14: Kort- og brætspil m.v.

VILSLEV & OMEGNS SENIORKLUB

Mødested: Vilslev Forsamlingshus, medmindre andet er oplyst.

Hver onsdag kl. 19.15: Banko

28. august kl.18,50: Aftentur i Ribe med guide Richard Kværnø. Vi besøger baggårde og skjulte haver, som turisterne ikke har adgang til og får historien fortalt. Mødested: Hovedengen, ved det off.toilet. Tilmelding tlf. 75 43 15 22 – bedst kl. 17-21, senest 26. august. Max. 30 deltagere.

28. september kl. 18: Høstfest. Underholdning – program ikke planlagt.

VORBASSE SENIORER

Mødested: Vorbasse Kro kl. 14, medmindre andet er oplyst.

28. august kl. 9: Hotel Christiansminde og et smilende Sydlyn. Frokost, rundtur m/veteranfærgen M/S Helge, besøg på Valdemar Slot, hvor vi drikker vores kaffe. Pris kr. 498 inkl. frokost, kaffe/kage, men uden drikkevarer. Tilmelding senest 24. juli til Niels tlf. 60 70 02 29.

4. september kl. 15: Bowling

11. september kl. 14: Kirkedag-sogneeftermiddag i samarbejde med menighedsrådet. Se særskilt program.

2. oktober kl. 15: Bowling

ØLGOD PENSIONISTFORENING

Mødested: Kulturhuset kl. 14, medmindre andet er oplyst

Tilmelding: Bent tlf. 20 65 62 63

6. september: Foredrag og sang v/Pernille Troldborg, præst i Gørding.

8. september: Esbjerg Revy – Hurtig tilmelding

20. september: Høstfest i Grindsted

DANSKE SENIORER ÅRRE- GRIMSTRUP

Tilmelding: Marius tlf. 24 40 75 10

11. september kl. 14: Flemming Just fortæller om den dansk/amerikanske journalist og fotograf Jacob A. Riis, som udvandrede til USA i 1870, hvor han blev politireporter. Han beskrev slummen og fotograferede storbyens allermørkeste kroge. Afholdes Årre Kro.

KREDS SØNDERJYLLAND

Kredsformand Jytte Jensen
Nørregade 34, Nr. Løgum, 6240 Løgumkøster
Tlf. 88 96 90 59 / 29 83 69 56
E-mail: jytte34@hotmail.com

Tilmelding: Jytte Jensen tlf. 88 96 90 89/29 83 69 56 eller Niels Theisen tlf. 64 64 71 17/60 13 58 57.

19. september kl. 14: "Testamente og værgemål", foredrag v/advokat Marie Hvid Pedersen. Det er i virkeligheden kun ganske få, der ikke behøver at lave testamente, hvis de selv vil bestemme, hvem der skal arve dem. Hvordan er reglerne om værgemål og fremtidsfuldmagter? Kom og bliv klogere på disse juridiske emner. Sted: Agerskov Kro, Hovedgaden 3, Agerskov. Pris kr. 75 inkl. kaffe. Tilmelding senest 17. september.

10. oktober kl. 8,30: "Last Prom" i Musikhuset Esbjerg. Bussen starter opsamling kl. 8,30 fra Guderup og holder i Rødekro, Løgumgårde og Skærbæk. Vi spiser på Brøns Kro og kører så videre til koncerten. Der bestilles sandwich, øl og vand til hjemturen. Pris udflugt, middag og koncert kr. 450 alt inkl. undtagen drikkevarer. Tilmelding senest 1. september.

25. oktober kl. 12-17: En dejlig middag i godt selskab og med levende musik ved Søren Thim. Afholdes Holbøl Landbohjem, Storegade 14, Holbøl. Pris kr. 175 alt inkl. undtagen drikkevarer. Tilmelding senest 22. oktober.

ARRILD SOGNS EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

Tilmelding: Valborg Wind tlf./sms 51 36 40 37.

12. september kl. 10,30: Udflugt sammen med Branderup til Tirpitz Museet i Blåvand. Foreningen medbringer drikkevarer til madpakken. Drikkevarer til middagen for egen regning. Afgang med bus fra skolen. Tilmelding senest 5. september.

EGEN SENIORER

Mødested: Aktivitetscenteret, medmindre andet er oplyst

27.-30. august: Bustur til Goslar/Harzen.

6. september kl. 14: Evaluering af busturen til Goslar/Harzen. Kontakt Jette Rasmussen tlf. 50 45 05 67

19. september kl. 9: Bustur til Kupfermühle og Glücksburg. Kontakt, Steen Kjær tlf. 74 45 65 00

21. september kl. 14: Minilotto

7. oktober kl. 12,30: Sensommerhygge. Kontakt Maren Christensen tlf. 29 88 81 34

EGERNSUND OG OMEGNS SENIORER

Hver tirsdag kl. 10-12: Datastuen er åben - 1. gang 4. september

Hver torsdag kl. 13-17: Kortspil i D.G.S.

Hver fredag kl. 8-8,50: Vandgymnastik på Marina Fiskerisø

12. september kl. 14: Lottospil

HOSTRUP SENIORER

Hver tirsdag kl. 10-11: Stolegymnastik på Jejsing Friskole.

Hver torsdag kl. 14-16: Krolf for alle medlemmer v/Jejsing Forsamlingshus. Der kan købes kaffe/kage kr. 15/ø1 og vand kr. 5.

Første onsdag i måneden kl. 10,30-13 (august 2018 til og med juni 2019): Unnenlaug (hygge-lave mad-spise sammen) på Jejsing Friskole. Tilmelding Lis Mølgaard tlf. 74 73 43 24.

3. september: Turen går til Ærø. Afgang Tønder Øst kl. 5,45, Jejsing forsamlingshus kl. 6. Vi sejler fra Fynshav kl. 8,45 og er tilbage igen i Fynshav kl. 17,35. 3 måltider inkluderet i prisen kr. 550 (ikke medlemmer kr. 750). Først til mølle princip - max. 50 personer. Tilmelding senest 20. august til Lis Skriver tlf. 28 86 59 34.

DANSKE SENIORER LØGUMKLOSTER

Mødested: Center Royal, medmindre andet er oplyst

Hver onsdag kl. 19: Cykeltur med afgang fra Forsamlingshuset

3./17. september kl. 19: Aftenbanko

13. september kl. 14: Banko

28. september kl. 18: Dansktop underholdning i Bredebrohallen. Egen transport. Pris inkl. spisning kr. 225. Billetter købes ved henvendelse til tlf. 61 71 39 92 eller tlf. 60 22 37 58.

1. oktober kl. 19: Aftenbanko

NR. LØGUM SENIORER

Tilmelding: Allan Jensen tlf. 74 74 50 17 eller Sigrud Christiansen tlf. 74 74 36 46/20 33 65 46.

12. september kl. 8,30: Tur til Friedrichstadt med Bingorejser, afgang fra kirkepladsen. Guide Lau Nørregård. Kl. 12, middag i Friedrichstadt, kl. 13,30, kanalrundfart med dansk-talende guide. Kaffe/kage nydes, Eider Sperrewerk. Pris kr. 500 (ikke medlemmer

kr. 550) ekskl. drikkevarer. Tilmelding inden 2. september.

5. oktober kl. 12: Nr. Løgum Seniorer holder 70 års jubilæum på Centralhotellet i Løgumkloster. Vi får en dejlig middag og hygger os med musik fra H.C. Eichner. Pris kr. 200 (ikke medlemmer kr. 250). Tilmelding inden 24. september.

9. oktober kl. 13,30: Kør selv tur til Andelskartoffelmøls fabrikken AKS, Toftlund. Vi ser film om fabrikken, får kaffe/kage, rundtur. Deltagere skal være godt gående, der er mange trapper. Husk udendørs tøj/fodtøj, ingen smykker. Pris kr. 50 (ikke medlemmer kr. 100) max. 45 deltagere. Tilmelding inden 1. oktober.

SKÆRBÆK PENSIONISTFORENING

Tilmelding: Inger Bruun Paulsen tlf. 74 75 50 11 eller 30 53 26 22

17.-21. september: Schwalenberg - Program kan rekvireres

9. oktober kl. 8,30-15: Udflugt m/bus til Tirpitz Museum. Afgang fra SEA kl. 8,30. Undervejs nydes kaffen. Efter ankomst kommer en guide ombord og fortæller om museet, hvorefter vi skal ca. 50 meter til museet. Kl. 12 afgang til spisestedet den Røde Okse i Esbjerg. Pris kr. 480 u/drikkevarer. Seneste tilmelding/betaling 3. oktober.

ØSTER HØJST EFTERLØNS OG PENSIONISTFORENING

Tilmelding: Formand tlf. 51 18 18 84 eller Næstformand tlf. 74 77 51 41.

29. september kl. 10-12: 70 års Jubilæum/Høstfest. Reception i forsamlingshuset. Tilmelding senest 21. september/nødvendig til Formand tlf. 51 18 18 84 eller Sekretær 74 77 52 54 / 29 10 11 69.

KREDS TREKANTEN

Kredsformand Bent Ginnerskov Jensen
Baldersvej 52, -2. lejl. 205, 6000 Kolding
Tlf. 23 23 24 49
E-mail: bentkolding@stofanet.dk

Mødested: Egetoft, Kirkevej 23, Egtved

1. oktober kl. 9-12: Kørelærer Conny Kruse fortæller om det at køre i trafikken i dag. Pris inkl. kaffe/brød kr. 30. Tilmelding efter "først til mølle" dog senest 20. september til Bent Ginnerskov Jensen bentkolding@stofanet.dk eller Karsten Barfoed kabar@profibermail.dk eller Hans Chr. Vogensen kismie@altiboxmail.dk.

BREDSTEN-BALLE SENIORER

26. august: Sogneudflugt til Als/Sønderborg

16. september kl. 13: Høstgudstjeneste i Bredsten Kirke. Derefter sammenkomst i Håndværkerhuset. Foredrag v/Rasmus Manerup Jørgensen "Sirius patruljen"

20. september kl. 9: Heldags bustur til Tirpitz. Pris kr. 250 inkl. kaffe/rundstykke/sandwich/middag. Afgang fra skolens p-plads. Tilmelding senest 12. september til Johannes tlf. 75 88 18 37/60 64 71 11.

4. oktober kl. 14: Foredrag v/Bent Andersen "Soldat på Cypern". Mødested Café Blicher.

DANSKE SENIORER, FREDERICIA

Mødested: I.P. Schmidtgården, medmindre andet er oplyst.

Tilmelding: Hanne Grølsted tlf. 40 10 23 37/ghanne@live.dk

Hver tirsdag kl. 10,30: Bowling i Fredericia Idrætscenter.

Hver mandag og torsdag kl. 10: Svømmning i Fredericia Svømmehal

NORDBO SENIOR, FREDERICIA

Mødested: Nordbo Huset, medmindre andet er oplyst

Yderligere oplysninger: www.nordbo-senior.dk samt opslag i Nordbo Huset

Mandag kl. 13-15: Datastue

Tirsdays kl. 9,30-12,30: Patchwork og andre former for håndarbejde

Tirsdays kl. 10: Petanque og Krolf (til udgang september)

Tirsdays kl. 14: Tirsdagsklubben, foredrag med videre

Onsdage kl. 12-16: Frokostmøde "Os der sparker dæk"

Onsdage kl. 13-14: Bevar dig vel. Gymnastik til glad musik.

Onsdage kl. 18: Cykeltur (sommerhalvåret)

Sidste onsdag i måneden kl. 17,30: Spis sammen arrangementer

Torsdays kl. 10: Travetur, lille og stor tur.

Søndage kl. 14: Biffen, kaffe og forskellige film

10. oktober kl. 10: Bustur til "Last Prom" i musikhuset Esbjerg. Pris bus/frokostbuffet/entre kr. 450.

DANSKE SENIORER GIVE

6./20. september kl. 19: Banko i 3F huset

13. september kl. 19: Filmklub

24. september: Fælles Høstfest i Ikærhallen

1. oktober kl. 14: Underholdning i Sognehuset. "Ørehængere fra dengang Farfar var ung"

4./18. oktober kl. 19: Banko i 3F huset

FLORAKLUBBEN KOLDING

Mødested: Floraklubben, Ny Vestergade, medmindre andet er oplyst.

Tilmelding/Billetsalg: Floraklubben, Ny

Vestergade

9. september kl. 13: Vi starter den nye sæson med en god og hyggelig Søndagsfrokost. Billetsalg.

10. september kl. 13: Kend din by. Vi besøger Kolding Bibliotek. Mødested Kolding Bibliotek. Husk tilmelding.

12. september kl. 13: Bankospil. Vi spiller om kontanter. Der er også amerikansk lotteri, døde duer og puljebanko. Mødested: Den røde Sal, Midtgården, Nicolaiplads.

14. september kl. 9,30: Bustur til Brørup Marked. Afgang fra Floraklubben. Billetsalg.

19. september kl. 13: Høstfest, hvor Karsten Holt spiller og underholder. Afholdes, Den røde Sal, Midtgården, Nicolaiplads. Billetsalg.

24. september kl. 13: Kend din by. Guidet tur rundt i Kolding midtby. Guide Gunnar Storm Thomsen. Efterfølgende kaffe. Afgang fra Floraklubbens dagcenter. Billetsalg.

26. september kl. 12,30: Æbletur til Båring Vig på Fyn. Vi besøger bl.a. Tvillingegården, hvor vi får kaffe/boller og lagkage. Billetsalg. Afgang fra Ny Vestergade kl. 12,30/Palmealle kl. 12,45.

LUNDERSKOV PENSIONISTFORENING

Mødested: Aktivitetshuset, medmindre andet er oplyst

3./17. september kl. 13: Banko

12. september kl. 12-ca. 18: Halvdagsudflugt til Juelsmindehalvøen. Efter en guidet tur får vi kaffe/boller/lagkage. Herefter rundvisning på Glud Museum. Afgang m/ bus fra Aktivitetshuset. Pris kr. 175 (betales ved tilmelding). Tilmelding senest 4. september til Kirsten tlf. 27 64 53 10.

1. oktober kl. 13: Banko

VAMDRUP PENSIONISTFORENING

Mødested: Lindely, medmindre andet er oplyst

5. september kl. 14: Banko

19. september: Modeshow v/Berg og Bove. Nærmere information om stedet, senere

3. oktober kl. 14: Fysisk velvære ved Hanne Thuesen, sygeplejerske/zoneterapeut. Hun vil fortælle om smertelindring, hvad vi kan gøre for at passe på helbredet, hvad zoneterapi hjælper for.

ØDSTED-JERLEV EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

Mødested: Pensionistboligen, medmindre andet er oplyst.

Tilmelding: Betty Nickelmann tlf. 20 13 21 37 eller Karen Marie Jensen tlf. 75 86 55 31

5. september kl. 12,30: Bustur til Barrit Ost. Vi hører om produktionen og ser fremstillingen. Pris kr. 100. Tilmelding senest 29.

DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:

STIG & VENNERNE AKUSTISK



VISSENBJERG HALLEN

Mandag den **27. maj 2019** · kl. 14-16.30

KR.
195,-
+ gebyr

STIG ROSSEN OG VENNERNE har eksisteret siden Januar 2011, og spillet landet rundt med de populære store sange fra **Bamses Venner's** sangskat. Nu kan man komme helt tæt på, og opleve sangene i en akustisk version krydret med små historier fra tiden med Bamses Venner og Stig Rossen's relationer til sangene.

Billetsalg starter den 21. september
Billetter købes på www.billetten.dk - 70 20 20 96 / 64 47 15 00

DANSKE SENIORER



august.

19. september kl. 14: Pasgårds Tøjservice kommer og viser efterårstøjet frem i Brunmosehallen.

3. oktober kl. 14: Bustur til Lillelund Æbleplantage, hvor vi drikker kaffe og samler frugter. På hjemvejen middag på Hotel Bogense. Pris kr. 150. Tilmelding senest 26. september.

NY FORMAND:

Stenderup-Krogager Pensionistforening

Olga Thomsen, Nørrevej 37 B, Krogager, 7200 Grindsted
Tlf.: 29 11 55 92 / 75 33 92 90
E-mail: olgathomsen@gmail.com

NYT FORENINGSNAVN:

Kværndrup Pensionistforening har skiftet navn til Kværndrup Seniorklub

ORGANISATIONS- KONSULENT

Organisationskonsulent for
Region Syddanmark, Jylland:
Annette Schiøler
Tlf. 20 48 17 12,
ans@danske-seniorer.dk

Organisationskonsulent for
Region Syddanmark, Fyn:
Rikke Samssund
Tlf. 35 24 00 42,
rns@danske-seniorer.dk

FOLKEMØDET I KLIP

JA TIL ET CENTER FOR POLYFARMACI

Blandt de nye mål, som Danske Seniorer glæder sig til at arbejde for, er Apotekerforeningens forslag om et center for polyfarmaci. Her skal læger kunne hente råd fra eksperter, når de møder patienter med flere lidelser og vil sikre sig, at de forskellige præparater spiller sammen og forbedrer patientens tilstand.

Praktiserende læge Dennis Staahltoft, formand for PLO forsknings- og kvalitetsudvalg, var begejstret for forslaget: "Det er patientens

egen læge, der er tovholder og i samarbejde med ambulatoriet har ansvaret for patientens medicin", fastslog han og tilføjede, at det, der er svært, er når patienter har mange diagnoser og får forskellig medicin for disse: "Der findes vejledninger for hver lidelse – men vi mangler viden om, hvordan medicin fungerer sammen. Der findes ingen facitliste, jeg skal hver gang afveje fordele og ulemper, ved hvert præparat", fortalte Dennis Staahltoft.



Praktiserende læge Dennis Staahltoft, der er medlem af PLO forsknings- og kvalitetsudvalg, i debat om ansvaret for, at patientens medicin forbedrer patientens tilstand.



RETEN TIL AT SIGE NEJ

Debatten om en værdig død kom langt omkring med Flemming Bay-Jensen som ordstyrer og MF Liselotte Blixt (DF), Danske Ældre-råds formand Erik Stagsted og tidl. overlæge og medlem af Etisk Råd Paul Jaszczak i panelet.

Essensen af debatten var, at både patienter og læger har retten til at

sige nej. Patienten til livsforlængende behandling – lægen til at medvirke til aktiv dødshjælp. Og at Folketingets Sundheds- og Ældreudvalg efter en tur til Holland, hvor aktiv dødshjælp fra en læge er en mulighed, ikke syntes, at den hollandske model duer. "Det er en glidebane", sagde Liselotte Blixt, der er formand for udvalget. "Vi påfører nogle læger en etisk byrde" fastslog hun efter samtaler med nogle af de læger, der var god-

kendt til at yde aktiv dødshjælp: "De fortalte, at det gik fint i starten, men med tiden kunne de ikke holde til det", refererede Liselotte Blixt.

Paul Jaszczak, tidl. overlæge og medlem af Det Ethiske Råd, understregede i debatten, at med ændring af servicelovens §25, så har enhver ret til at sige nej tak til livsforlængende behandling. Han ville til enhver tid støtte og hjælpe patienter, der frasiger sig livsforlængende behandling, "men tage livet af nogen vil jeg ikke!" Han opfordrede i stedet til, at vi bliver bedre til at tage den livsnødvendige samtale om døden.

Erik Stagsted, formand for Danske Ældreråd slog til lyd for, at vi som borgere, pårørende og plejepersonale får skrevet et plejetestamente, så vi sikrer os selv og vores kære den afslutning på livet, vi ønsker os, når vi ikke længere selv kan sige til eller fra.

”Det har været virkelig spændende at deltage i Folkemødet i år. Vi fik vist flaget, så endnu flere seniorer nu kender os. Og vi har både styrket vores samarbejder og fået nye gode kontakter, som vil samarbejde med os om bedre forhold for seniorer. Sammen vil vi nå nye mål”, fastslog en glad landsformand for Danske Seniorer Per K. Larsen på Folkemødets sidste dag.

At det hele forløb så godt var ikke mindst takket være et hold stabile og energiske frivillige med Dan og Solveig Nielsen i front og organisationsteamfor hele deltagelsen, Lise Acthon og Sonja Poulsen.



Blandt de første gæster i teltet var 2 friske repræsentanter for Bornholms affaldsselskab, der overrakte frivillig Dan Nielsen en rulle affaldssække til sortering



Olsker Elsker Landsbykor gav koncert og gav ”Jeg ved en lærkerede” et twist. Hør det på vores facebook-side.



DR P4 Bornholm kom forbi og fik en snak med Per K. Larsen om seniorliv.



Fuldt hus inde og ude, da forstander Mogens Johansen, Tisvilde Højskole, holdt ”højskole i teltet”

Oplevelser i efteråret



Side - Tyrkiet

Sol, kultur og All Inclusive. Denne rejse har det hele. Du kan bl.a. opleve byen Manavgat med de maleriske vandfald, Antalya med den smukke byport og det velbevarede Aspendos teater. Du bor på skønt hotel i Side, i gåafstand til den gamle romerske bydel med de romerske bade og charmerende gader. Inklusiv Byrundtur i Side, 7 x All Inclusive og dansk rejseleder.

Fly fra Billund

15/10, 22/10.

8 dage fra kr. 5.498

Se gislev-rejser.dk/sid



Normandiet

Det bedste fra Normandiet, der er velsignet med et væld af skønhed, charme og historiske oplevelser. Oplev bl.a. Monets have, kalkstensklipperne i Etretat, den imponerende klosterø Mont Saint Michel og en bevægende heldagsudflugt til Invasionskysten. Inklusiv gode hoteller, 8 x morgenmad, 5 x middag, alle udflugter, byrundtur i Rouen og dansk rejseleder.

Bus fra Jylland, Fyn og Sjælland

29/9, 13/10.

9 dage fra kr. 5.998

Se gislev-rejser.dk/noms



Prag

Glæd dig til opholdet i den gyldne stad. Du bor på centralt hotel, tæt ved sporvogn, butikker og blot 20 minutters gang fra Karlsbroen. Nyd de hyggelige stræder med cafeer og restauranter og oplev de mange smukke pladser og parker. Inklusiv 5 x morgenmad, 2 byrundture, udflugt til glasværket i Nizbor inkl. entré, dansk rejseleder m.m.

Bus fra Jylland, Fyn og Sjælland*

2/9*, 9/9, 16/9, 23/9*, 14/10*.

6 dage kun kr. 3.298

Se gislev-rejser.dk/prag



Istrien - Venedig - Adriaterhavet

Oplevelsesrig rejse til Adriaterhavets perler. Du oplever vidunderlige Venedig med dansktalende lokalguide. Det maleriske Istrien med skøn natur, krystalklart vand og oplevelser på striben. Mulighed for at opleve Romerbyen Pula og idylliske Rovinj. Inkl. 8 x morgenmad, 8 x middag heraf 4 m. øl/vin/vand, heldagsudflugt til Venedig, 2 byrundture m.m.

Bus fra Jylland, Fyn og Sjælland

8/9, 15/9, 22/9, 29/9, 6/10, 13/10.

9 dage fra kr. 4.998

Se gislev-rejser.dk/iva

JESPER LUNDGAARD: JULEKONCERTER ER TIL FOR AT VI KAN FØLE FÆLLESSKAB

"Alt går med lynets hast i vores foranderlige verden. Vi mennesker har brug for at få ro på, for hygge og nærvær. Og for at føle fællesskabet. Det er det, julekoncerter kan!"

Tekst: Iben Hauschultz.

Sådan forklarer sanger og entertainer Jesper Lundgaard ideen bag "Årets Danske Julekoncert". I år er han og julekoncerten på 10-års-jubilæumstur – og endda med den samme sangerinde, som det hele startede med i 2000: Lene Siel, der var med de første fire år.

"Lene Siel er den første, jeg selv lavede koncerter med", fortæller Jesper, der begyndte selv at producere showet i 2008. Det indebærer, at han stort set står for alt forarbejdet selv, lige fra idéen til han går på scenen. Dvs. alt lige fra indhold og at finde musikere og gæster, der skal optræde sammen med ham, til aftaler med spillestederne. Det synes han er supersjovt, men det med billetsalget overlader han til sine to samarbejdspartnere.

Jesper har adresse i Aarhus. Det er et godt udgangspunkt for hans rejser land og rige rundt med koncerter og shows, der bringer skønne musicals og stjerner som Sinatra og Elvis' musik til live igen. Det show, der ligger hans hjerte nærmest, er hans Elvis-show, som han har kaldt "En hyldest til en mand og hans musik".

Jesper elsker Elvis

"Jeg har altid haft lyst til at synge Elvis. Elvis er det ene-

ste idol, jeg har, den eneste musiker og entertainer, jeg har dyrket maks.", fortæller Jesper, der med sine 48 år dårligt kan have nået at høre mesteren selv, mens han endnu var i live (Elvis døde i august 1977).

Jesper er vild med at synge Elvis. Og det er publikum også.

"Og det er sjovt, at de yngre også synger med", siger han og tilføjer med et skævt smil: "Det er nok det show, hvor mine hofter er mest i gang!"

Mon ikke, der også sniger sig en enkelt Elvis-julesang med på juleturneen?

Årets Danske Julekoncert med Danske Seniorer-rabat

Når Jesper og Lene Siel fra sidst i november turer rundt på de jyske landeveje for at sprede den gode julestemning og følelsen af nær-

vær og fællesskab, inviterer de Danske Seniorers medlemmer indenfor til rabatpris.

Som medlem får du 50 kr. i rabat på hver billet, der er købt via et særligt link, som du finder under omtalerne i kalenderen på vores hjemmeside www.danske-seniorer.dk. Koncertdatoerne finder du i KULTURKASSEN på side 40.

Udover julens sange, nærvær og en god portion julestemning, får du helt sikkert også et par gode historier og gode grin med hjem.

"Det er vigtigt for mig, at der er humor med i alt", siger Jesper, der siden juli har glædet sig til julekoncerterne.

"Blå bog"

Jesper Lundgaard er født 15. maj 1970 i Herning. Han er uddannet speditør, debuterede i 1993 med albummet Love Of Nature, som han selv finansierede udgivelsen af.

Samme år blev han spottet af den engelske sangpædagog Ian Adam og rejste derefter til London for at uddanne sig i sang og drama.

I 1996 stod han første gang på en dansk musicalscene, i Les Misérables på Aalborg Teater og har senere spillet hovedrollen i bl.a. Phantom of the Opera. I 1998 fik han guldplade for albummet "Jesper Lundgaard" med Aarhus Symfoniorkester under ledelse af Jan Glæsel for 26.000 solgte eksemplarer på 14 dage.





PAS PÅ DINE FØDDER

Jo ældre dine fødder er, desto større behov har de for pleje og professionel behandling

Af Tina Rønhøj, kommunikationsmedarbejder i Danske Fodterapeuter.

Kroppen er lidt ligesom en symaskine. Jo bedre du er til at rense og smøre den med olie, desto bedre kører den; selv når den bliver en ældre model. Det gælder også dine fødder, der har ligeså stor glæde af at blive passet godt på, så du kan muntre dig med petanque, gymnastik eller kunstudstillinger, når du har skiftet jobbet ud med en friere tilværelse.

Gode "fodråd" kan dog være svære at finde i informationsjunglen på internettet, der vrirler med mere eller mindre heldige råd. Derfor skal du vælge dine kilder med omhu og allerhelst spørge fodterapeuter til råds. Pia Bondorph er fodterapeut og har 30 års erfaring med fødder. Hun har syv gode råd til, hvordan du giver dine fødder en bedre tilværelse:

"Du kan selv gøre rigtig meget godt for dine fødder i hverdagen, og uanset, hvor skidt det står til med dine fødder, er der altid noget, du kan gøre. Men det er klart, at jo før, du retter opmærksomheden mod dine 'undersætter', desto nemmere er det at få dem til at makke ret igen, så de kan tage dig lige præcis derhen, hvor du ønsker at være. Undersøgelser viser,

at fodproblemer har en tendens til at stige med alderen, fordi vi gradvist får mere tør hud, fod- og neglesvamp, fortykkede og nedgroede negle. Med alderen vil du også få mindre fedtvæv, og slappere ledbånd og muskler", fortæller Pia Bondorph.

Skyl og skrub

Første skridt mod sunderne fødder er ifølge Pia Bondorph dagligt at skylle fødderne for at fjerne døde hudceller, der ellers kan samle sig og danne hård hud og give problemer i tåneglene. Du må godt tage et fodbad, hvis du fx ikke har problemer med blodomløbet eller følesansen, men kun i cirka fem minutter, så din hud ikke tørrer ud. Put gerne lidt fodsalt i vandet eller en ph-neutralt sæbe. Du kan med fordel bruge en pimpsten eller en grydesvamp til at reducere tør hud og forebygge hård hud. Brug aldrig fodfil, da den generer varme, hvilket får huden til at danne endnu mere hård hud for at beskytte sig selv.

Start med creme

Huden på fødderne bliver mere tør og tynd for hver årring, vi fjerner til livets træ, men det kan du selv bløde op for med fodcreme. Det gør huden mere fleksibel og modstandsdygtig, hvilket forebygger hård hud og forhindrer bakterier i at trænge ind og lave balla-

de. Vælg en fodcreme, der passer til dit behov for pleje. Derfor er andet skridt mod sunderne fødder fodcreme – helst hver eneste dag.

Stræk og bøj

Lav fodøvelser hver dag. Det vil styrke dine fødder og gøre dem mere fleksible, hvilket kan lindre dine smerter og forebygge flere problemer i at opstå. Fem minutter er rigeligt. Vælg fx et fast tidspunkt på dagen, så det bliver rutine for dig. Savner du forslag til øvelser, kan du finde dem på Danske Fodterapeuters youtube-kanal.

Hold igen med neglelak

Hvis du gerne vil bevare sunde og raske tånegle så længe som muligt, bør du bruge neglelak med måde. Det kan du fx gøre ved at lægge et beskyttende lag negleolie eller underlak på i god tid, inden du lakker neglene. Vælg lak med færrest mulige giftige stoffer, undgå at ramme huden ved siden af neglen. Hold pauser mellem lakeringerne, så neglen kan ånde frit med jævne mellemrum. Undgå desuden at dække over fx revner, neglesvamp og fortykkede negle. Lakken vil bare forværre tilstanden, som i stedet bør behandles.

Skånsomme sko

Fødder kan sammenlignes med rav, som bliver formet af det element, de skulper rundt i. Derfor er et vigtigt skridt mod sunderne fødder

at passe på fødderne fra spæd til senior. Det betyder ikke, at du aldrig må hoppe i de høje stiletter og slide lakken af dansegulvet. Det er dine hverdagssko, som betyder allermest. De skal være som støbt til fødderne og give dem et optimalt miljø, som ikke trykker eller presser knogler, led og muskler ud af sin naturlige position. Sko skal også sidde godt fast på fødderne og tillade dem at hæve sidst på dagen. Med andre ord skal du ikke købe sko med øjnene, men ved at mærke efter, om skoen klemmer eller hæmmer din gang. Det er individuelt, hvad der passer til dine fødder, og derfor skal du sørge for at blive vejledt af professionelle, når du prøver sko.

Særlige sygdomme

Ét er slid og sparsom pleje, noget andet er sygdomme, som kan påvirke fødder, der lever en udsat tilværelse langt væk fra hjertet. Derfor bør du søge professionel behandling, hvis du fx har gigt, diabetes, kredsløbsproblemer eller har fået kemobehandlinger. Det kan påvirke dine fødder på forskellig vis og kræver, at du prioriterer dine fødder højt. Sår, røde mærker og rifter på fødderne er tegn, som du bør tage meget alvorligt og få behandlet øjeblikkeligt, så du undgår større problemer. Gigt kan skabe forandringer i føddernes led, som skubber føddernes funktion ud af balance. Det kan give smerter i ankler, knæ, hofte eller ryg, som du måske ikke forbinder med fødderne.

Forebyg med fodtjek

Gør dig selv og dine fødder en tjeneste ved at gå regelmæssigt til fodterapeut i henhold til dit behov. Præcis som hos tandlægen. Gør du det, vil fodterapeuten kunne spotte potentielle problemer og lede dig på rette vej, så du forebygger problemerne frem for at skulle af-



Fodproblemer hos ældre

- Tør og hård hud
- Fod- og neglesvamp
- Ligtorne
- Nedgroede negle
- Fortykkede og misdannede negle
- Fodsmerter

Tilskud til fodpleje

Folkepensionister og førtidspensionister (tilkendt før 2003), der har et helbredstillæg på over 0, kan søge tilskud til fodbehandling.

Det hedder udvidet helbredstillæg. Læs mere og ansøg på borger.dk. afvent tilsagn før du begynder behandlingen.

hjælpe dem. Du kan også selv lægge mærke til røde mærker efter sko, hård hud og ligtorne, som er tegn på, at du måske har fået en fejlstilling, eller at du skal bytte dine sko ud med et sundere valg.

”Når vi bliver ældre, kan det være sværere at nå ned til fødderne og ordne dem selv. I den situation må du ikke bare lade stå til, da fodproblemer bliver værre med tiden, hvis de ikke bliver taget hånd om. Uanset hvor lidt du har smurt og plejet dine fødder gennem livet, er det imidlertid aldrig for sent rette op for fortidens forglemmelser. Med professionel fodterapi, godt

Specialister i fodsmerter

Fodterapeuter er specialister i at behandle både synlige fodgener såsom fortykkede negle, hård hud og nedgroede negle – og usynlige som fx smerter.

Fodterapeuten kan hjælpe med indlæg, småaflastninger, fodøvelser og vejledning i fodtøj, og er desuden specialiseret i problemfødder og ved derfor, hvordan sygdomme som diabetes, gigt og kredsløbsrelaterede lidelser kan påvirke fødderne, og hvordan man forebygger problemerne.

’Statsautoriseret fodterapeut’ er en beskyttet titel, der giver dig garanti for, at din behandler har en anerkendt uddannelse og er underlagt autorisationslovens regler, der beskytter dig, når du bliver behandlet. Det betyder bl.a., at alle fodterapeuter skal leve op til strikse krav til hygiejne og journalføring.

Du kan søge efter en fodterapeut nær dig på altomfoden.dk eller sundhed.dk.

fodtøj og daglige fodøvelser kan du blive meget bedre kørende – også som en ældre model”, siger Pia Bondorph.

TO FOREDRAG PÅ ÉN EFTERMIDDAG



Kom og hør om, hvordan du slipper af med briller og kontaktlinser – og mød den kendte ekspert i at finde forsvundne arvinger Adam Jon Kronegh fra Rigsarkivet.

Tekst: Iben Hauschultz

I september inviterer Danske Seniorer til en spændende eftermiddag i hhv. København, Glamsbjerg og Nr. Søby med spændende foredrag af to eksperter.

Et liv uden briller og kontaktlinser?

Det første af de to foredrag handler om det man kalder synskorrigerende operation. Medlemmer af Danske Seniorer kan få rabat på op

til kr. 3.000,-, hvis de ønsker at leve et liv uden briller eller kontaktlinser. På mødet vil en specialuddannet optiker fra Memira informere om mulighederne for en synskorrigerende operation.

Samtidigt vil alle spørgsmål vedr. selve forløbet blive besvaret. Memira vil forsøge at aflive alle de myter og forældede oplysninger, der flourer om synskorrigerende operationer. Derefter byder vi på en kop kaffe med kage – inden vi overlader

”scenen” til forsvundne arvinger, som du måske kender fra TV?

”Forsvundne Arvinger”

Det bliver helt sikkert spændende, når arkivar Adam Jon Kronegh fra Rigsarkivet, overtager scenen.

Adam fortæller om sit arbejde, om hvordan han finder frem til de forsvundne arvinger imellem Rigsarkivets 400 km arkivalier – og ikke mindst om, hvordan han løste mysteriet om den ukendte mand i verdens første undervandsbåd og meget mere. Deltagelse er gratis for medlemmer af Danske Seniorer.



Adam Jon Kronegh, Foto: Sigmund Høyenb

Tid og sted

HOVEDSTADEN: Tirsdag 11. sept. kl. 13-16 i salen hos Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, 2200 København N. Tilmelding senest 28. august til næstformand i kredsen, Lis Tønnesen på mail: lis.tnnesen@gmail.com

FYN: Fredag 14. sept. i Aktivcentret, Dærupvej 5, 5620 Glamsbjerg. Tilmelding senest 1. september til kredsformand Benny Dyrdorf på tlf.: 40 33 12 02 eller mail: bdyrdorf@mail.dk – eller til formand i Glamsbjerg Pensionistforening Annelise Hansen på tlf.: 27 29 24 08.

JYLLAND: Onsdag 26. sept. i Bentas Cafeteria, Vinkelvej 15A, Nr. Søby, 7840 Højslev. Tilmelding senest 14. september til kredsformand Hans Jørgen Hansen på tlf.: 23 46 32 15 eller mail: hjhansen46@live.dk.

Program alle tre dage:

Kl. 13-14.15: ”Alt” om muligheder for synskorrigerende operation, og om hvilke rabatter og fordele medlemmer af Danske Seniorer har krav på. Læs evt. mere på www.memira.dk/danske-seniorer/

KL. 14.15-14.30: Kaffepause

Kl. 14.30-15.30: Spændende historier fra gravearbejdet i Rigsarkivet. Du får et smugkig her: <https://www.dr.dk/presse/forsvundne-arvinger-paa-dr1>



ER DU PERSONLIGT MEDLEM AF DANSKE SENIORER? KREDS 19 ER DIN KREDS

Tekst: Kirsten Wirth, bestyrelsesmedlem i Kreds 19

I oktober 2017 vedtog Danske Seniorers kongres, at de personlige stemmer skal have deres egen bestyrelse. Hidtil har de personlige medlemmer alene haft en egen repræsentant i hovedbestyrelsen. Denne valgtes umiddelbart før kongressen af delegerede, som var valgt på møder i regionerne. For at styrke de personlige medlemmers mulighed for at påvirke beslutningerne i organisationen, er der nu nedsat en egentlig bestyrelse. Bestyrelsen får betegnelsen Kreds 19, fordi Danske Seniorer er organiseret med 18 kredsbestyrelser fordelt på de fem regioner. Kredsbestyrelserne vælges af medlemsforeningerne i de enkelte geografiske kredse.

Kreds 19's bestyrelse består af en formand og et medlem fra hver af de 5 regioner, der nu skal varetage de personlige medlemmers interesser for senioraktiviteter i deres område.

Formand er Leif Bagge, København – og de fem repræsentanter for regionerne er Lene Sand, Nr. Sundby, Poul-Erik Tindbæk, Aarhus, Henning Rasmussen, Fredericia, Solveig Petersen, Lolland, og Kirsten Wirth, Hellerup.

Kreds 19 fik på sit første ordinære møde i april 2018 udarbejdet og vedtaget en forretningsorden.

”Den nye bestyrelse arbejder på, at finde fodfæste i det videre arbejde til gavn for de personlige medlemmer og Danske Seniorer. Tanken er endvidere, at der udsendes Nyhedsbrev 4 gange om året”, fortæller Kirsten Wirth til SeniorBladet.

Kontakt ønskes

Bestyrelsen opfordrer de personlige medlemmer til at kontakte den valgte repræsentant i egen region, hvis de har spørgsmål eller gode ideer til, hvad Kreds 19 kan være med til at sætte i værk.

Formand Leif Bagge, København, tlf.: 29 62 19 90, mail: lbag@city.dk.

Bestyrelsesmedlemmer for REGION:

NORD: Lene Sand – Nørre Sundby, tlf.: 21 42 52 55, mail: frusand@live.dk

MIDT: Poul-Erik Tindbæk – Århus, tlf.: 29 61 28 83, mail: petindbaek@gmail.com

SYD: Henning Rasmussen – Fredericia, tlf.: 26 27 98 31, mail: floranda@live.dk

SJÆLLAND: Solveig Petersen – Lolland, mail: solveig@ekuvvert.dk

HOVEDSTADEN: Kirsten Wirth – Hellerup, tlf.: 22 99 16 67, mail: kirsten.wirth@mail.dk



Rundt i kredsene

MØD DE 18 GEOGRAFISKE KREDSE

Som medlem af Danske Seniorer er du også velkommen til de øvrige 18 kredses arrangementer. De er geografisk opdelt og repræsenterer Danske Seniorer rundt om i landet. De arrangerer møder – nogle kun for medlemmer, nogle åbne for alle interesserede. Nogle handler om arbejdet i bestyrelser og netværk, andre er info-møder eller rent sociale arrangementer. Her er et lille udpluk:

I Aalborg og Østjylland kan fx du blive klogere på den ny persondatalov og cvr.-registrering. I kreds Viborg, Fyn og Hovedstaden får du mere at vide om syn og forsvundne arvinger (se side 32).

I kreds Sønderjylland kan du møde advokat Marie Hvid Pedersen, der fortæller om testamente og værge-mål. Og om medlemsfordelen: seniorjura-hotline.

Trekanten: får besøg af kørelærer Conny Kruse, mens kreds Midt/Vest inviterer til efterårsbal.

BORNHOLM har temadag om det nye plejecenter i Hasle, mens kredsen Hovedstaden, København og Omegn og Nordsjælland arrangerer fælles Markedsdag for bestyrelsesmedlemmer i Hedehusene.

Se Aktivitetskalenderen s. 2.

SILLEMÆND I TÅRNBY: FÆLLESSKABET OG KODA-AFTALEN TRAK

Danske Seniorers foreninger har mange ansigter – de er vidt forskellige og er med i fællesskabet af forskellige årsager. I Tårnby på Amager finder vi Underholdningsorkesteret Bordinghus Spillemand. Ud over fællesskabet var det KODA-aftalen, der tiltrak dem.

En gang om ugen mødes et hold godt voksne spillemænd m/k og spreder musik og glæde i Bordinghus i Tårnby på Amager. Bordinghus var tidligere landbrugsminister Bordingssommerhus, deraf husets navn. I dag er det Tårnby Kommunes Pensionisthus og huser bl.a. Underholdningsorkesteret Bordinghus Spillemand.

Spillemænd på tur

For spillemændene handler det om hygge, delt glæde ved musikken og ikke mindst om at komme ud og glæde andre. ”Vi mødes hver torsdag formiddag og øver fra 9.30 til 12. Navnet har vi fået af huset, som blev bygget i 1920 og senere blev sommerbolig for Kristen Bording. Han var landbrugsminister 1924 i Staunings første socialdemokratiske regering”, fortæller Kurt Johansen fra de musikglade seniorer.

Orkesteret består af 14 medlemmer, der alle så godt og vel kan kalde sig seniorer: ”Den yngste er 70 og den ældste fyldt 89”, fortæller Kurt Johansen, der selv spiller trompet i orkesteret.

Seniorforeningen Bordinghus Spillemand meldte sig ind i Danske Seniorer i 2014. ”Det var bl.a. fordi, vi så var dækket af KODA-aftalen”, fortæller Kurt Johansen, der her sigter til Danske Seniorers aftale

med KODA. Med den har Danske Seniorer nemlig betalt afgiften for medlemsforeningerne.

Hyren dækker udgifterne

Orkesteret tager gerne ud og spiller til forskellige slags arrangementer, fortrinsvis på Amager. Skal de længere væk vil de gerne have kørepenge. Det, spillemændene tager for, at andre kan få fornøjelsen af deres musik i to gange 45 minutter, er ca. 3.000 kr. – alt efter, hvor langt de skal køre.

Alt i alt handler det mest om, at udgifterne til transport og til ”drift” af orkesteret bliver dækket. Og driften handler mindst lige så meget om at kunne tilbyde et hyggeligt socialt fællesskab for musikere, som at der er penge til nyanskaffelser. Her i jubilæumsåret er nyanskaffelsen bl.a. nye uniformer, også takket være en donation fra den lokale Lions Club. En anden nyhed i år er den nye hjemmeside bordinghus-musik.dk.

Aktivitetskalenderen

Underholdningsorkesteret Bordinghus er en af de foreninger, der også benytter sig af den gratis foreningsservice Aktivitetskalenderen. I den kan alle foreninger gratis få optaget notiser om arrangementer med bl.a. tilmeldingsfrister, kontaktoplysninger m.m.

Fakta

Kristen Mortensen Bording, født 11.4.1876 i Krage-lund, Øster S-nede, valgt til Folketinget i Herningkredsen, død 26.9.1967 i København. (Gyl-dendals Store Danske)

KODA-aftalen

KODA er den afgift, man skal betale for at spille musik uden for hjemmets fire vægge – p.t. ca. 500 kr. ved maks. 150 deltagere. Afgiften sikrer, at komponister og sangskrivere får royalties, når deres musik benyttes af andre.

Danske Seniorers aftale med KODA betyder, at medlemsforeningerne trygt kan spille musik ved egne arrangementer uden at skulle huske at indberette og afregne KODA.

Danske Seniorer betaler afgiften for alle medlemsforeninger som en del af medlemsfordelene.



STORE OPLEVELSER

med bus og dansk rejseleder

NYT
Julekatalog
Se det på
riisrejser.dk

Julemarkeder

BAD OLDESLOE

Weekendferie til Bad Oldesloe i det skønne Nordtyskland med besøg ved julemarkederne i Lübeck og Hamburg. Buskørsel, dansk rejseleder, hotelovernatning, halvpension og udflugt (ex entreer) er inkluderet. *Masser af afgang i december.*

2 dage. Fra kr. 1.069,-

BERLIN

Skøn rejse til den flot julepyntede storby Berlin og de mange seværdigheder samt hyggelige julemarkeder overalt i byen. Busrejse, dansk rejseleder, centralt hotel med morgenmad og udflugt er inkluderet. *Rejs 30/11, 7/12 el. 14/12.*

3 dage. Fra kr. 1.695,-

Blomsterrejser i Holland

KRYDSTOGT

Oplev fra søsiden det smukke, blomstrende forår fra Amsterdam over Antwerpen med besøg i den imponerende blomsterpark Keukenhof. Inkl. busrejse, krydstogt med hjælpension, dansk rejseleder og udflugt.

Ring for info om priser og afgang

PUTTEN

Forårsrejse til det blomstrende Holland. Besøg i Amsterdam og Giethoorn, kongepaladset Het Loo og den store blomsterpark i Keukenhof. Busrejse, hotel, halvpension, udflugt og dansk rejseleder er inkluderet. *Rejs 23/3, 1/4, 7/4, 14/4, 22/4, 29/4, 6/5, 13/5.*

5 dage. Fra kr. 2.995,-

Julerejser

PRAG

Døjlig julerejse til smukke Prag, der op mod jul også er et besøg værd med de mange julepyntede gader og hyggelige julemarkeder. Busrejse, hotel, halvpension, julemiddag, udflugt og dansk rejseleder er inkluderet. *Rejs 22/12.*

6 dage. Fra kr. 3.995,-

GARDASØEN

Tilbring juledagene ved skønne Gardasøen på dejligt hotel i den populære og hyggelige by, Riva del Garda. Busrejse, hotel med halvpension, italiensk julemiddag, spændende udflugt og dansk rejseleder er inkluderet. *Rejs 21/12.*

7 dage. Fra kr. 4.695,-

Langtidsferie

En langtidsferie med bus er til dig, som elsker at rejse over land. Med rejselederen kommer vi rundt til mange store seværdigheder. Desuden god tid til at slappe af i det behagelige klima og nyde hotellet og byen.

AMALFIKYSTEN

Dansk rejseleder, busrejse, spændende udflugt og ophold med halvpension på bl.a. ****Grand Hotel Hermitage er inkluderet. *Rejs 28/10 el. 3/3.*

25 dage. Fra kr. 11.695,-

SICILIEN

Dansk rejseleder, busrejse, spændende udflugt og ophold med halvpension på bl.a. ***Hotel Bay Palace er inkluderet. *Rejs 28/10 el. 3/3.*

25 dage. Fra kr. 11.595,-

Gratis
påstigning
ved 48 danske byer

riis  **rejser**

Tlf. 7011 4711 - www.riisrejser.dk

GODT REJSESELSKAB

Forbehold for trykfejl og udsolgte afgang

Mindeord fra Slagelse Pensionistforening

Det er med stor sorg, at Slagelse Efterløns- og Pensionistforening må meddele, at vor mangeårige tidligere formand Jørgen Hilmer Andreasen er afdøjet ved døden i sit hjem fredag, den 25. maj efter længere tids sygdom.

Jørgen var foreningens formand i mange år, derudover har han været formand for Vestsjællands Kredsen i en længere periode, Landsformand for Sammenslutningen af Pensionistforeninger i Danmark samt formand for Rude Strand Seniorhøjskoles bestyrelse.

Jørgen var en af initiativtagerne til den sammenslutning af pensionistforeninger, der førte til oprettelsen af Danske Seniorer.

Æret være hans minde

p.f.v. Unni Krafft

Jørgen Andreasen var idémanden bag landsorganisationen Danske Seniorer



Jørgen Andreasen var formand for Sammenslutningen af Pensionistforeninger i Danmark. I foråret 2011 foreslog han en sammenlægning af de tre organisationer, som ud over sammenslutningen var Pensionisternes Samvirke og Danske Pensionister. Hans idé med en fusion var både at få større slagkraft i debatten om seniorers forhold i Danmark og at

opnå bedre udnyttelse af de tre organisationers samlede ressourcer. Med den nye størrelse skulle der også følge mere synlighed, bl.a. via et fælles medlemsblad: SeniorBladet.

Godt to år skulle der gå, inden der kunne holdes stiftende generalforsamlinger i den nye landsorganisation.

Forud for det var gået måneders arbejde med vision, mål og retning og ikke mindst kongresbeslutninger i de tre organisationer.

Fra dag ét var det Jørgen Andreasens mål at give seniorerne en stemme i debatten. Mærkesagerne var dengang som nu bl.a.:

- En anstændig økonomi i alderdommen for alle
- En ordentlig ældreomsorg for alle i hele alderdommen
- Bedre patientsikkerhed for ældre medicinske patienter.

Da dagen for den stiftende kongres oprandt, stillede Jørgen Andreasen ikke selv op til en plads i formandskabet, men fortsatte sit virke for den nye landsorganisation og de lokale foreninger som formand for Kreds Vestsjælland.

I Danske Seniorer lærte vi Jørgen Andreassen at kende som en energisk og fremsynet person, altid med et smil på læben og et glimt i øjet.

Æret være Jørgens minde.

Lise Achton, næstformand

RØNDT I LANDET

LOVFORSLAG BØR TRÆKKES TILBAGE

Sundheds- og Ældreministeriet vil afskaffe kravet om tilsynspolitik for personlig og praktisk hjælp og madservice i hjemmeplejen.

Med forslaget vil ældrerådenes høringsret på området bortfalde. Ældrerådenes opgave er netop at holde øje med og blande sig i alle de kommunale tiltag og politikker, der har indflydelse på borgere over 60s hverdag.

Afskaffelsen af kravet (§151 c Lov om social service) begrundes med, at der kan spares 300.000 kr. – dvs. 3.100 kr. pr. kommune – samt en mængde unødigt

bureaukrati. Politikkerne findes allerede og skal alene revideres en gang årligt i henhold til tilsynets resultat.

Danske Seniorer har i et høringssvar til Sundheds- og Ældreministeriet foreslået at forslaget trækkes tilbage, da det forringer borgerens mulighed for indsigt i og kontrol med kommunernes tilsynspolitik for personlig og praktisk hjælp og madservice i hjemmeplejen.

Du kan læse hele lovforslaget her: <https://hoeringsportalen.dk/Hearing/Details/62030> og se hele Danske Seniorers høringssvar på www.danske-seniorer.dk/

PROJEKTPENGE PÅ VEJ TIL YNGRE MED DEMENS

Sundheds- og Ældreministeriet råder oven en pulje på 37.9 mio. kr. til "Igangsættelse af aktiviteter, som kan styrke livskvaliteten blandt ældre på plejehjem og plejecentre i 2018"

I juli fik 37 kommuner tilsagn om i alt 5,8 mio. kr. fra puljen til aflastningstilbud og støtte til yngre personer med demens. Pengene må bruges til alt fra flere og bedre dag- og træningstilbud til bl.a. yngre personer med demens til musik på plejehjemmet og udflugter.

Tilbuddene skal samtidig fungere som aflastningstilbud for demenssyges pårørende. Sundheds- og Ældreministeriet forventer, at mere end 2.000 pårørende vil blive aflastet.

Se om din kommune fik penge til flere og bedre tilbud til demensramte – eller lad dig inspirere til at opfordre din kommune eller en frivillig forening til at søge midler på sum.dk/Nyheder – 4.7.2018. Eller scan koden her.



PM HELPCARE

er her for at hjælpe dig med alt det, du står og mangler og muligvis har svært ved at få gennem det offentlige system

- Vi står klar til at hjælpe dig - også når de andre har lukket
- Vi udlejer og forhandler hjælpemidler og vi leverer i hele Danmark
- Vores service telefon er åben hele døgnet - vi er her for dig

Produkter:

- Kørestole i flere størrelser - også til børn
- Senge fra 80 cm i bredden til 1 meter - til el og med flere indstillinger både i højde og hoved, gærde og ben.
- Rollatorer
- Krykker i flere størrelser
- Gangstativer
- Badestole
- Personlift med bæresele
- Toilet-badstole
- El-scootere
- Nødkald med mange funktioner og løsninger

Sammenklappelig el-scooter når du skal ud at rejse. Gør det muligt at rejse og se verden med en rejse mobil el-scooter. Let at pakke sammen og slå op. Herudover er der fly rejsekasse med, så den står sikkert under rejsen.

Mangler du andre ting, så tøv ikke med at give os et kald - vi vil gøre vores bedste for at hjælpe dig

El-scooter

PM HELPCARE

v/Preben Mikkelsen

Døgntlf. 71 99 66 88 • www.pm-helpcare.dk

MEDLEMSFORDELE

Se dem alle på www.danske-seniorer.dk – hvor du også finder links til flere oplysninger – Husk medlemskort



Bornholm Rovfugleshow

Entré: 80 kr. pr. person uanset antal. Er I over 10 personer, får I kaffe og kringle til 30 kr. (normalpris 35 kr.), hvis I husker at give Rovfulgeshow besked i forvejen på telefon 96 79 30 73, så de har kringle nok.



Cirkus Arena

35 kr. rabat på billetten – hent vejledning på www.danske-seniorer.dk. Sidste forestilling er 17. september – se turneplan på Arena.dk

Forbrugerrådet Tænk

Er du medlem hos os, får 10 % på 6 mdrs. medlemskab – bestil via www.danske-seniorer.dk



Fredericia Historiske Miniby

Medlemmer af Danske Seniorer får 30 % rabat på entré. Se åbningstider m.m. på vores hjemmeside.

N Ø R R E B R O T E A T E R

Som medlem af Danske Seniorer får du 15% rabat på hele teatersæsonen 2018/19. Billetsalg: kontakt kontoret i Sdr. Omme tlf.: 75 34 12 17 – mail: medlemsservice@danske-seniorer.dk og få tilsendt rabatlink på mail. Oplys medlemsnummer. Du må købe så mange billetter, du vil.

danmarks tekniske museum

Danish Museum of
Science & Technology

Her får du 25 % rabat på entré.

Se alt om åbningstider, priser, særarrangementer m.m. på hjemmesiden.



CENTER
FOR
PAPIRKUNST

Rabat v.
gruppe fra
20 pers.: En-
tré, kaffe og
kage: 100
kr./pers.



VERDENS BEDSTE
RUSTBESKYTTELSE

Du får 15 % på rustbeskyttelse ved booking via danske-seniorer.dk Medlemsfordele.



Hotline til seniorjura – her får du gratis svar på hurtige spørgsmål. NYT: hver onsdag mellem kl. 14 og 16.

Medlemmer, som kun har folkepension og måske en smule ATP, kan søge Albert Olsens Rejselegat via vores hjemmeside – www.danske-seniorer.dk. Ingen ansøgningsfrist.

Vitus
REJSER FOR VOKSNE

Gjensidige

Samlerabat, særlige dækninger, ulykkesforsikring til seniorer over 70. Vi kalder det 55+



MEDLEMSFORDEL: FERIE MED RABAT I LANDAL GREENPARKS

Det er for storfamilien, vennepar, seniorer på golftur og familien, der rejser i flere generationer.

Tekst: Iben Hauschultz.

Med Danske Seniorer får du adgang til særlige fordele på Landal Greenparks' fem ferieparker i Jylland. Danske Seniorer har nemlig indgået en aftale, der giver dig som medlem rabat på overnatning uden for højsæsonen (uge 28-32) og på forskellige aktiviteter og oplevelser, der bookes på den enkelte destination.

Code oplevelser for alle generationer

Ferieparkerne er indrettet, så der er mulighed for, at både små familier, venne-par, storfamilier og grupper på helt op til 12 personer kan komme under hyggeligt fælles tag. Ferieboligerne rummer nemlig fra 2 til 12 personer.

I alt råder Landal Greenparks over 870 ferieboliger fordelt på de fem ferieparker. Alle steder er der adgang til en herligt dukkert – enten i tropisk badeland – eller ved stranden.

Hver park har sit fokus så både familier – og det er både den lille og den, hvor flere generationer er med – kan få en god oplevelse.

Sjov for hele familien finder du i Landals ferieparker Seawest i Nymindegab, Grønhøj Strand mellem Blokhuse og Løkken og på Rønbjerg ved Ranum ved Limfjorden. Landal Ebeltoft, der byder på ferie på vandet, ligger tæt på mange kulturel-

le tilbud og på oplevelser for både store og små, mens Søhøjlandet giver dig ferie midt i naturen, midt i området Lille Amerika. Ud over et skønt net af cykle- og vandrestier kan du også spille golf på banen, der ligger lige ved.

Fokus på god service og socialt ansvar

De fem ferieparker, der drives af Landal Danmark, tænker både på miljøet og det sociale ansvar, en virksomhed i Danmark bør have, fortæller salgs- og marketingchef Kent Lodberg.

”Det betyder flere ting”, forklarer han. For det første handler det om den langsigtede målsætning, at Landal Greenparks danske ferieparker skal være CO2-neutrale i 2030. På tre af parkerne – Søhøjlandet, Rønbjerg og Seawest – har Landal allerede miljømærket Green Key, mens der arbejdes på, at de sidste to også får det.

Der hvor gæsterne mærker Landals miljøstrategi, er i at der kun anvendes svanemærkede rengøringsmidler, der købes så vidt muligt regionale, økologiske råvarer til køkkenerne og ukrudtsbekæmpelse er ligeledes grøn.

”I forhold til medarbejderne er det sådan, at vi fortrinsvis ansætter folk fra lokalområdet, og helst en ligelig fordeling af mænd og kvinder. Når vi har udenlandske ansatte, så tilbyder vi dem danskunder-

visning. Det handler selvfølgelig både om at gøre noget godt for medarbejderne, så de kan begå sig, men det handler i høj grad også om at sikre god service til vores gæster”, fortæller Kent Lodberg.

Rabat på overnatning og oplevelser

Aftalen med Danske Seniorer giver dig 25% rabat på ferier (ikke uge 28-32), når du booker via www.danske-seniorer.dk Medlemsfordele.

Du får desuden 20% rabat på bowling, wellness, badeland og restaurantbesøg ved køb på destinationen. HUSK medlemskort – eller kvittering for betalt kontingent.





NO MORE JACKS – MOD NYE TIDER

Allerede 7. september kan du komme med os i byen, når vi slår dørene op til forpremiere på No More Jacks – mod nye tider på Det Kongelige Teaters Ny Scene med Stig Rossen, Keld Heick, Jesper Asholt og Jesper Lohmann. Der er i skrivende stund stadig ledige billetter.

Du får billetten til den gode Danske Seniorer-pris 195 kr. + gebyr i Rejsehjørnet (så længe lager haves) tlf.: 35 24 00 52. Når du ikke at få billetter til forpremieren, så fortvivl ikke: Du får chancen igen til maj. Se mere side 43.



DANSKE SENIORERS JULEKONCERTER I SANKT ANDREAS KIRKEN

I år holder vi begge vores julekoncerter i Sankt Andras Kirken. Den første finder sted 7. december – her kan du nyde Kurt Ravns smukke stemme, når han synger julen ind akkompagneret af Carl Ulrik Munk-Andersen (klaver/orgel) og Birgitte Lindum på obo.

Den 17. december er det Københavns Drengekor og solister fra Det Kgl. Teater sopran Signe As-

mussen og tenor Henning Jensen, der skaber den smukkeste julestemning. Musikken står musikere fra Radiosymfoniorkesteret for.

Julekoncerterne begynder kl. 16. Billetsalg åbnes 13. september i Rejsehjørnet i Griftenfeldsgade, 2200 København NV – tlf.: 35 24 00 52. Pris: 195 kr.



JUL MED JESPER LUNDGAARD OG DANSKE SENIORER-RABAT

I november og december har også du mulighed for at komme til "Årets julekoncert" med Jesper Lundgaard og Lene Siel i det jyske. Du får 50 kr. i DS-rabat på billetten. Tilbuddet gælder på de koncerter, du finder i vores kalender på hjemmesiden – her finder du også link til køb med rabat.

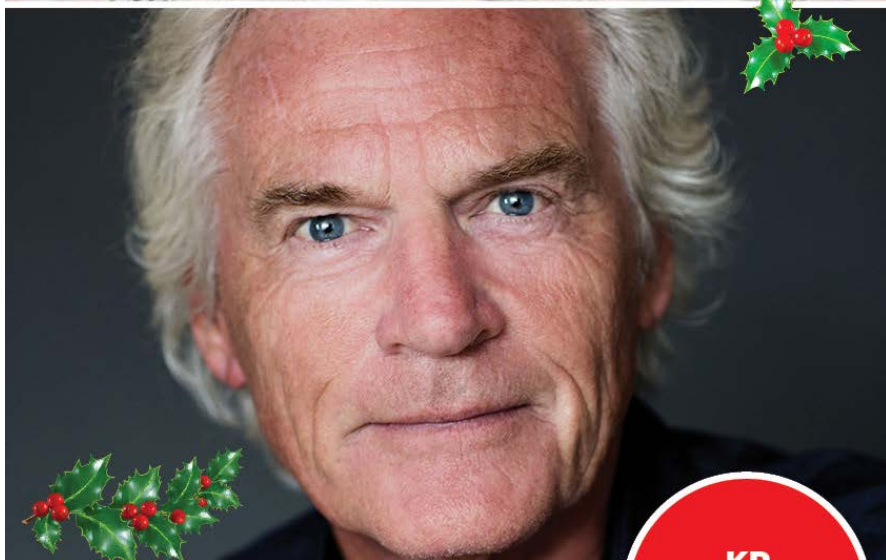
November: 29. kl. 19.30 i Silkeborg Musik Teater.

December: lørdag den 1. kl. 16 i Vejle Musikteater – søndag 2. kl. 20 i Alsion, Sønderborg – tirsdag 4. kl. 20 på Horsens Ny Teater – fredag 7. kl. 20 på Værket, Randers – søndag 9. kl. 16 på Hermans i Tivoli Friheden Aarhus – torsdag 13. kl. 20 i Musikhuset Esbjerg – endelig: torsdag 18. kl. 20 på Gram Slot.



DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:

JULEKONCERT MED KURT RAVN



7. december 2018 · kl. 16-17.30
Skt. Andreas Kirken, Gothersgade 145, 1123 Kbh. K

KR.
195,-

Kurt Ravn har en særlig – og ganske fremragende – evne til at give tekst og musik ekstra udtryk og liv. Med sin store sangstemme og sympatiske udstråling skaber han en yderst smuk musikalsk julestemning i kirken sammen med Carl Ulrik Munk-Andersen på klaver/orgel, Birgitte Lindum på obo.

Billetsalg starter den 13. september
i Griffenfeldsgade 58, 2200 Kbh. N, tlf. 35 24 00 52

DANSKE SENIORER



NYTÅRSKONCERTER I AARHUS OG KØBENHAVN

Sæt et stort kryds i kalenderen enten 11. eller 12. januar. Da kan du nemlig komme til en festlig nytårskoncert med Danske Seniorer i de smukke rådhussele i hhv. Aarhus og København. Billetsalg til koncerten

i København står vores søde frivillige i Rejsehjørnet for. Billetter til koncerten i Aarhus sælges via billetten.dk. Du finder direkte link til billetkøb i kalenderen. Billetsalget åbner 1. oktober.

NO MORE JACKS – PÅ FORÅRSTURNE MED DANSKE SENIORER



Fra den 22. til den 29. maj 2019 tager vi den skønne kvartet Stig Rossen, Keld Heick, Jesper Asholt og Jesper Lohmann og deres forrygende show No More Jacks – Mod nye tider med på tur til Vejen, Aarhus, Vendsyssel, Sønderborg Esbjerg og Herning.

Du kan også opleve dem på Fyn, bare ikke sammen med os. Til gengæld får fynboerne den eneste koncert med **Stig & Vennerne** i deres vidunderligt morsomme akustiske hyldestkoncert til Flemming "Bamse" Jørgensen. Den koncert spilles i Vissenbjerg, den 27. maj – og der er syng med-garanti.

Billetsalget til disse koncerter foregår via nettet og åbner 21. september. Se salgssteder på side 43.

Spis sammen før koncerten

Til flere af koncerterne med No More Jacks – mod nye tider og Stig & Vennerne vil der være mulighed for at indlede oplevelsen med et herligt fælles måltid – det kan være brunch, frokost eller middag. Se oplysninger om spisning i kalenderen på vores hjemmeside.

Vær opmærksom på, at billetter til spisning skal bestilles samtidigt med billetkøb.



UNG I 60'ERNE

Fra den 3. til den 23. september 2018 vises en stor udstilling om at være ung i 1960'erne arrangeret af historiker Ove Dahl fra Dansk Center for Reminiscens.

1960'erne er et markant årti, der på mange måder forandrer Danmark - med ungdommen, som en vigtig drivkraft. Ungdommen træder frem på scenen med en selvstændig ungdomskultur, og som en ny stærk forbrugergruppe i samfundet.

I udstillingen findes i hundredvis af originale genstande, som tøj, plader, ungdomsblade, plakater, møbler, idolting m.v. Disse genstande stammer fra erindringscenterets eget lager, samt fra Tidens Samling på Brandts Klædefabrik i Odense, som rummer Nordens største private samling af beklædning og effekter fra det 20. århundrede. "Ung i 60'erne" bliver i museumssammenhæng en af de hidtil største præsentationer af originale genstande og materiale om emnet herhjemme.

Udstillingen anskuer ungdommen i et hverdagsperspektiv, hvorfor mange vil kunne genkende væsentlige dele af deres egen livshistorie - og måske fortælle historien videre til yngre generationer. Udstillingens formål er at skabe en fælles samtale og dialog på tværs af generationer om dette årti.

Ove Dahl har siden erindringscenterets start for over 20 år siden indsamlet materiale om 60'erne.

"Det er jo fra min ungdomstid, så jeg har haft let ved at udvælge de rette ting og genstande. Og vi er jo mange, der har gennemgået den

samme udvikling i årtiet med pigetrådsmusik, langt hår, beatmusik og nye måder at tænke tilværelsen på." Med udstillingen vil han formidle et stykke Danmarkshistorie om en tid, der for nogle af os virker, som om det var for lidt siden, mens det for de unge måske fremstår som en meget fjern fortid.

Dansktop i 60'erne, Beatles og gedefest

Fredag den 7. september kl. 16-17.30 kommer forsker ved Det Kongelige Bibliotek Henrik Smith-Sivertsen og fortæller om dansktopmusikken i 1960'erne. På en levende måde føres vi igennem årtiet bl.a. via en række videoklip og fællessang.

Tirsdag den 11. september kl. 19-21 er der foredrag ved den danske Beatles-ekspert Per Virum og elever fra Frederiksberg Musikhøjskole spiller udvalgte Beatles-sange.

Fredag den 21. september er der en festlig finale i forbindelse med udstillingens afslutning i form af en gedefest fra kl. 14.30-20. Man kan her bl.a. opleve Stig Møller og Peter Ingemann med Steppeulve-sange m.m. samt bandet Doghouse Cats med hot dansemusik.

Frederiksberg i år – Odense i 2019

Udstilling og arrangementer foregår på Betaniahjemmet, Kong Georgs Vej 3, Frederiksberg.

Udstillingen er åben hver dag fra 3. til 23. september fra kl. 10 til 14.

Der er gratis adgang til udstilling og alle tre arrangementer.

Til næste år flytter udstillingen til Odense, hvor den vises på museet Tidens Samling ved Brandts Klædefabrik hele 2019.



I forbindelse med The Beatles besøger Danmark i 1964, kan man ifølge annonce købe "en smuk, lake-ret bakke, der også er velegnet til vægdekoration. Fås kun hos IMPORTØREN - 7.85."



DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:

NO MORE JACKS – MOD NYE TIDER

TAG MED PÅ ET MUSIKALSK STREJFTOG
OP GENNEM 60'ERNE OG IND I '70'ERNE



MAJ 2019

KR.
195,-
+ gebyr

Onsdag 22. maj · kl. 19-21.30: Vejen Idrætscenter

Billetsalg: www.vejenic.dk – tlf.: 75 36 05 00

Torsdag 23. maj · kl. 19-21.30: Aarhus Rådhus

Billetsalg: www.billetten.dk – tlf.: 70 20 20 96

Fredag 24. maj · kl. 19-21.30: Vendsyssel idrætscenter

Billetsalg: www.billetten.dk – tlf.: 70 20 20 96 / 98 98 15 92

Lørdag 25. maj · kl. 19-21.30: Alsion Sønderborg

Billetsalg: www.billetten.dk – tlf.: 70 20 20 96 / 65 50 80 80

Tirsdag 28. maj · kl. 14-16.30: Musikhus Esbjerg

Billetsalg: www.mhe.dk – tlf.: 76 10 90 00

Onsdag 29. maj · kl. 14-16.30: Herning Kongrescenter

Billetsalg: www.mch.dk – tlf.: 97 21 01 11

Billetsalg starter den
21. september

DANSKE SENIORER



VI HJÆLPER HINANDEN



SÅDAN KØBER DU FREMOVER BILLETTER TIL VORES KONCERTER

HOVEDSTADSOMRÅDET: Billetter til vores koncerter i hovedstadsområdet – og til øvrige arrangementer, rejser og udflugter i til læget KOM MED – får du fortsat i Rejsehjørnet i Griffenfeldsgade.

ØVRIGE DANMARK: Billetter til koncerter ude i landet sætter vi til salg via billetten.dk, som vi netop har indgået samarbejde med. Enkelte koncerter sælges via spillestederne.

Du finder billetter til de fleste af vores koncerter rundt om i landet på billetten.dk, der både kan sælge koncertbilletter og billetter til frokost, brunch, aftensmad, inden/efter koncerten. Du klarer det hele i én arbejdsgang!

Du finder links i kalenderen eller du søger på Danske Seniorer eller kunstnernavnet på billetten.dk.

Med samarbejdet kan vi også – med få undtagelser – tilbyde koncertsteder med nummererede pladser. Det har været vigtigt for vores koncertgæster bl.a. i Sønderborg.

Køb – eller ønsk dig – gavekort i julegave

På billetten.dk har du også mulighed for at købe gavekort til de af vores koncerter, der udbydes via billetten.dk.

Salg af gavekort er åbent for alle, så du har også mulighed for at lade andre glæde dig med en koncertoplevelse. Man bestemmer selv, hvor stort gavekortet skal være. Læs mere om køb og indløsning af gavekort på billetten.dk.

SHANTYKORET CAPSTAN OG DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:

LAST PROM 2018 I MUSIKHUSET ESBJERG



Trine Gadeberg



Jesper Lundgaard



MUSIKHUSET ESBJERG
Onsdag den 10. oktober
kl. 14-16

A-BILLETTER KR.

195,-

B-BILLETTER KR.

160,-

Medvirkende solister:
Trine Gadeberg
Jesper Lundgaard
Promenadeorkesteret
Capstan koret

Billetsalg starter d. 1. maj kl. 13.00 fra Musikhuset Esbjerg og
Musikhusets hjemmeside www.mhe.dk

DANSKE SENIORER



VI HJÆLPER HINANDEN

Medlemsfordel

Har du givet os din mailadresse, kan du få adgang til billetkøb på billetten.dk 14 dage før salget åbnes for alle andre.

Er du personligt medlem – dvs. betaler kontingent direkte til Danske Seniorer – så send din mailadresse til medlemsservice@danske-seniorer.dk, oplys medlemsnummer, så kommer du på listen.

Er du medlem af Danske Seniorer via en lokal pensionist- eller se-

niorklub, skal du oplyse foreningens/klubbens navn og dit medlemsnummer.

Kontakt evt. foreningens/klubbens bestyrelse for at få oplyst dit medlemsnummer i foreningen.

Skriv *mailadresse til medlemstilbud* i emnefeltet når du skriver til os, så kommer du på mailinglisten.

Medlemsforeninger får også adgang til billetkøb 14 dage, før salget åbnes for offentligheden.



DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:

JULEKONCERT

17. december 2018 · kl. 16-17.30
Skt. Andreas Kirken, Gothersgade 145, 1123 Kbh. K

KR. 195,-

Syng julen ind med Københavns Drengekor og solister fra Det Kgl. Teater sopran Signe Asmussen og tenor Gert Henning Jensen samt musikere fra Radiosymfoniorkester.

Billetsalg starter den 13. september
i Griffenfeldsgade 58, 2200 Kbh. N, tlf. 35 24 00 52

DANSKE SENIORER
VI HJÆLPER HINANDEN



SVEJK PÅ NØRREBRO TEATER

Nørrebro Teater puster nyt liv i fortællingen om den lille, enfoldige mand, der udfordrer systemet og møder livets absurditeter med det farligste våben af alle: humoren. Hundehandleren Svejik har papir på, at han er idiot og aldeles uegnet til kamp. Alligevel bliver han sendt til fronten for at kæmpe i den store krig. Men hvor andre lider og dør under ydmygelserne, går den gode soldat Svejik tilsyneladende igennem alle uretfærdigheder uden en skramme. Så hvad er han egentlig? Komplet idiot eller et genialt og udspekuleret fjols?

Oplev et stjernehold af skuespillere med Rasmus Botoft som Svejik. Få rabat 27.-29. november med Danske Seniorer. Se vores hjemmeside under medlemsfordele.

Udfyld kuponen herunder med navn, adresse, fødselsdag, telefon og e-mail og send den til os med posten. Porto er betalt. Eller meld dig ind via www.danske-seniorer.dk/bliv-medlem

Giv et medlemsskab af Danske Seniorer til en, du gerne vil invitere indenfor i fællesskabet. Kontingentet er 120 kr. for enkeltpersoner og 155 for par.

Navn _____ Fødselsdato/år _____ Vej/gade/nr _____

Navn _____ Fødselsdato/år _____ Postnummer og by _____

E-mail _____ Ja tak til nyhedsmail Telefon _____

Ved forening eller klub, der ønsker medlemskab: Kontakt medlemsservice@danske-seniorer.dk eller telefon 75 34 12 17 for nærmere info.

OBS: Hvis opkrævning for kontingent skal sendes til anden part end ovenstående:

Navn _____ Adresse + postnr. + by: _____



Du kan få optaget kontakannonce (maks. 30 ord) under billetmærke for 100 kr. Du skal sende din annonce til:

SeniorBladet/Billetmærke

Danske Seniorer,
Griffenfeldsgade 58,
2200 København N

HUSK: navn, adresse og telefonnummer, så du kan få svar. De 100 kr. indbetaler du på konto: 5301 - 0273256.

Nordsjælland. Enke leder efter kulturven, gerne høj velklædt og klog på den hyggelig måde. Fint med en stille dans, måske operatur og andet spændende – lidt bedre, når vi er to. **Bill. Mrk. 3924**

Vestegnen. Kvinde i den tredje alder søger en ven i alderen 77-87. Vi er begge ikkerygere og glade for naturen, dyr og gode samtaler. Håber vi mødes. **Bill. Mrk. 3927**

Aalborg Syd. Enlig mand 170/80, 82 år, ikke-ryger og med hus og bil søger kontakt med enlig dame. Skriv gerne lidt om dig selv og husk telefonnummer. **Bill. Mrk. 3928**

Esbjerg området. 71-årig ungdommelig pige (enke) søger gerne enkemand til fælles oplevelser i naturen, koncerter, cykel og bilture mm. Til hygge og samvær samt en god samtale om livets forskellige facetter. Lad os mødes og se, om vi kan have fælles interesser. **Bill. Mrk. 3929**

Storkøbenhavn. Hvor er den modne kvinde på 50-70 år (muligvis med handicap), der vil dele livet med en mandlig ryger på 60 år? Interesser: hjælpe hinanden og evt. fælles rejser. **Bill. Mrk. 3930**

1. oktober er FNs internationale ældredag

Hvert år 1. oktober sætter FN fokus på ældres, civilsamfundets, FN-organisationers og medlemsstaternes indsats for at sætte ældre menneskers vilkår på den internationale udviklings dagsorden. Hvert år har sit tema: i år hylde de ældre, der kæmper for ældres menneskerettigheder. I Danmark fejres dagen mange steder som

Ældrerådernes dag. – du kan følge med på danske-aldre raad.dk – eller spørge ældre/seniorrådet i din kommune, hvordan de festligholder dagen.

FN's Ældredag udspringer af ideen om et samfund for alle aldersgrupper, som tog sin form under et topmøde for social udvikling i

København i 1995. Målet er at skabe et velfungerende samfund ved at tilstræbe, at "alle, hver med rettigheder og pligter, skal spille en aktiv rolle i samfundet".

"Aldring mindsker ikke en persons iboende værdighed og grundlæggende rettigheder"

fra FN's hjemmeside.



Griffenfeldsgade 58, 2200 København N

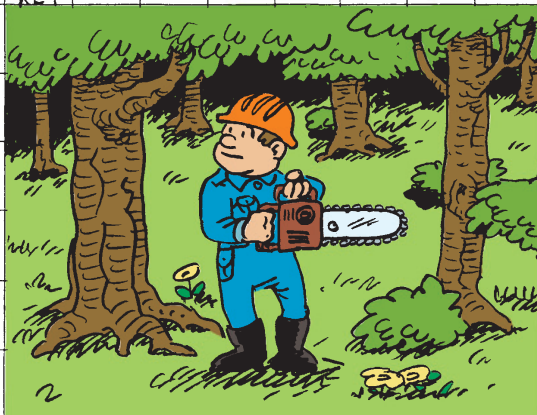


Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler portoen



Danske Seniorer
+++ 11976 +++
0893 Sjælland USF B

152 PL	MYN- DIG- HED	INGRE- DIEN- SER	LAN- CERET	UD- STYR	ØDE- LAGT	DYR- KORT STØJ	TEGN UNDER- STE	KIG- GEREN VÆKST	GLO- SER	STAT- BEHOL- DER	TAL	VIN- DER	SAN- GERE	KEDE
ER- HVERV	1													
KØER									SKYLD- NER TIN	2				
GUD- INDE MELDTE				I DET FRI DUVER					STED- ORD DA. BY		VÆKST DEN ÆLDSTE			
					BO		BJERG- KEDE							BE- GEM- STRET
TIL- BAGE						TØJ- STYK- KET			FED- TET		3			
LAG			FART FØLEL- SE							GUD		RED- SKAB DRENG		
TONE		ER FRISTE- DERNE								CIFFER				KON- TAKT
SID- DET	4									GR- SER				
TYNDE										BEKLA- DINGS- DEL				
KØLE				CREME						ILT		LÆNG- DEMÅL SANGER		
TRÅD ENG. TITEL										95		BESKYT- TELSE OMRÅDE		
			VIA IDEN- TISKE		OM- SVØB SKJOLD	LANG- SOM	HAV	MÅLE	DA. BY	TØR				REGI- STRE- RE
MÆNG- DE							GUD	SMR- KAGE OPSATTE					STED- ORD TONE	
	5				TRÆG- HEDEN MÅLER					BUTIK- KEN TØENS				
DREBE		ÅBNIN- GEN BIBL NÅVN					FJERN- SYN KØNE	VIDEN- SKABS- MÅND DYRET					500 DRENG	
TONE			BLOMST FORK.			RIM MÅ- LING			KONTROL- LERE FORK.					
DESSER- TEN SVING					TRØ TONE					SPIDS NA- TRIUM				
	6						ULYK- KERNE			7		KÆL		
SLØJ				DRENG				RED- SKAB		BUE- GANG				



KRYDSORD

KODEORDET FRA KRYDSORD NR. 4 - 2018 SENDES TIL:

Danske Seniorer, Stadion Alle 11, 7260 Sdr. Ommø eller på mail til krydsord@danke-seniorer.dk inden 1. oktober 2018. For at deltage i lodtrækningen, skal kuvert mærkes "KRYDSORD", eller sendes til ovenstående e-mail. Blandt de rigtige løsninger, trækkes der lod om gavekort til Super Brugsen/Kvickly/Dagli'Brugsen, 1. præmie på kr. 200 samt 2 x 2. præmie på kr. 150.

DE HELDIGE VINDERE I KRYDSORD I SENIORBLADET NR. 2/18 ER:

1. præmie:

Inger Petersen
4930 Maribo

2. præmier:

Erik Nielsen, 9320 Hjallerup
Fritz Olsen, 3460 Birkerød

KODE NR. 2/18: KRYDDER

150 PL	E	F	A		A		A														
	K	O	R	T	B	Ø	L	G	E	B	E	H	A	N	D	L	I	N	G		
	O	R	D	I	N	E	R	E	G	O	K	A	R	T	A	R	T				
	B	I	D	A	N	E	R	N	E	S	L	E	I	P	N	E	R				
	M	E	D	T	R	U	E	D	E	M	A	A	G	T	E	R					
	I	S	E	N	E	M	M	E	N	T	A	L	E	R	T	O					
	N	U	O	L												T	I	E	R		
	V	A	N	D	R	E										P	I	N	S	E	
	U	L	D	E	N	T														D	
	K	L	E	T																O	
	H	O	V	E	R	E														S	
	M	I	G	R																E	
	Y	M	T	E	R	S	T									L	O			R	
	I	S	R	A	E	L	R	Ø	A	P	S	H	E	I	N	E					
	S	E	L	L	E	V	I	L	D	F	I	G	A	R	O						
	S	O	L	I	D	E	N	R	O	E	R	N	T	R	E						
	A	L	T	E	T	N	F	U	L	D	E	N	D	T	A	N					
	A	R	M	D	E	N	T	A	L	E	U	L	Y	K	K	E					
	E	L	E													G	O	A	R	A	
	E	N	N	A	U	D	R	E	T	T	E	B	E	R	E	T	E				

Hjælp til trætte og tunge ben!

Mine ben var en plage!

–Jeg har arbejdet som slagter siden jeg var 17 år. Mine knæ var slidt, og jeg var nødt til at få to nye knæ. Det var desværre ikke helt uden problemer. Nu tager jeg Active Legs™ hver dag, og jeg har det helt fantastisk, og ser frem til den daglige gåtur med min hustru.

Henning er 86 år. Han arbejdede som slagtermester i 10 år hvorefter han blev assurandør. –Jeg har fået 2 nye knæ, som desværre blev ved med at drille. Det føltes som om jeg fik en kniv stukket i knæskallen mere end 25 gange om dagen. Det var virkelig forfærdeligt. Jeg har gået til alverdens undersøgelser. Udover mine knæ er jeg frisk, så jeg må indrømme, at det gik ud over min livskvalitet.

Prøvede Active Legs

–Min hustru læste om Active Legs™ i et ugeblad, og spurgte om jeg havde lyst til at prøve. Jeg var egentlig lidt skeptisk, men hun overbeviste mig om,

at jeg skulle prøve. Allerede få dage efter havde jeg det helt fantastisk, og nu har jeg taget tabletten i 2 måneder, og jeg tør slet ikke at stoppe igen.

Anbefaler Active Legs til alle

–Nu nyder vi pensionisttilværelsen. Hver dag går vi en lang tur og to gange om ugen spiller jeg golf. Jeg giver Active Legs mine varmeste anbefalinger – det er et fantastisk produkt.

Hvor kan du købe Active Legs?

Active Legs™ kan købes i Matas, Helsam, Helsemin og Din Lokale

Helsekost samt på apoteket. Fås også online på www.newnordic.dk. Har du spørgsmål, så ring til New Nordic på 46 33 76 00.

